

Spokojený senior – KLAS z.s.



KLUB AKTIVNÍCH SENIORŮ

Výroční zpráva 2017

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

OBSAH

Úvodní slovo	5
KLAS KLUB AKTIVNÍCH SENIORŮ®	6
Metodické listy ZRNKO	7
Volný čas a vzdělávání - programy.....	8
Poradenství.....	11
Pobyty pro seniory a pro prarodiče s vnoučaty	12
Akce pro veřejnost	14
Projekty	16
Poděkování za podporu a spolupráci	26

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 Žizkovská

Kontakt:

tel.: 518 328 813, 730 805 857

e-mail: info@spokojenysenior-klas.cz

www.spokojenysenior-klas.cz

 spokojenyseniorklas

Zaměstnanci

Mgr. Tereza Ferdová
Bc. Lenka Havrlantová
Jitka Holíková
Mgr. Tereza Kozderová, DiS.

Externí spolupracovníci

Bc. Jana Bedřichová, RPA
doc. PaedDr. Marie Blahutková, PhD.
Bc. Anna Bobková
Ing. Marcela Cvachová
Jana Duchanová
Bc. Martina Fabianová
Mgr. Hana Filipová
Jana Horká
Mgr. Olga Hubíková
Helena Kočí
Ing. Richard Kolář
Mgr. Karolína Kolářová
Bc. Michaela Kolářová
Mgr. Roman Kubín
Bc. Petra Lacinová
Iva Langerová

Hana Lokosová
Mgr. Kamila Macíčková, DiS.
Ing. Jana Mrázová
Bc. Jana Ondráčková
Mgr. Ing. Eva Slezáková

Michaela Mikulášková
René Müller
Josef Ondrůj
Petra Oppeltová
Jonáš Papoušek
Mgr. Hana Pešatová
Pavla Reifová
Patricie Schwarzová
prof. PhDr. Vladimír Smékal, CSc.
Mgr. Marie Smolková
JUDr. Irena Spitzová
Hana Strašáková
Mgr. Jana Sultani
Machalková
PhDr. Radomila Štěpánková, PhD.
Mgr. Libuše Šulěřová
Mgr. Jana Vaňková

Od roku 2014 organizace Spokojený senior – KLAS, z.s. (dále jen spolek) přispívá ke zkvalitňování života seniorů, především v jejich přirozeném prostředí, podporuje důstojné a aktivně prožívané stáří, iniciuje budování veřejných služeb pro seniory, často v návaznosti na dobrou praxi v místě.

Hlavní činností organizace je zejména společensko-motivační a vzdělávací činnost, práce s dobrovolníky, metodická činnost, tvorba a šíření metodických materiálů a pomůcek, mezigenerační a místní spolupráce.

V roce 2017 spolek zrealizoval celou řadu vzdělávacích programů pro seniory.

Mezi pravidelné aktivity můžeme zařadit kurzy angličtiny v různých stupních pokročilosti, kurzy němčiny, oblíbený trénink paměti a nově zařazenou tzv. posilovnu paměti pro osoby trpící mírnou až střední formou Alzheimerovy choroby. Dále pak kurz zdravotního cvičení pro seniory a nově uzpůsobený kurz výuky na noteboocích od A do Z. Pravidelně se také schází tři skupiny KLAS KLUB AKTIVNÍCH SENIORŮ®, z nichž má každá 15 členů.

I v roce 2017 jsme nabízeli sociálně-právní a právní poradenství pro seniory. Senioři se na organizaci mohli obrátit ve věci exekucí, darovacích smluv, s žádostí o vysvětlení procesu žádosti příspěvku na péči či informace o novém projektu sdíleného bydlení seniorů ve městě Brně. Rozšíření této služby spočívalo v internetovém poradenství pro osoby, které se nemohou do poradny dostavit osobně.

Unikátní kurz Mobilní počítačová učebna byl realizován ve čtyřech městech, a to, Jihlava, Rosice, Olomouc a Zlín. Proběhl také vzdělávací kurz AKLAS pro nové animátory KLAS, kterého se zúčastnilo 6 nových animátorek z Brna, 2 animátorky z Holasice a Slavkova u Brna.

Pro vedoucí seniorských skupin či jednotlivce, kteří pečují o osobu

v seniorském věku, organizace realizovala jednodenní vzdělávací semináře na téma Hudba a tanec v seniorském věku, Zdravotní cvičení, Trénink paměti a Základy práva. Největšímu úspěchu se těšil seminář Trénink paměti.

Animátoři a členové (nejen) farních společenství seniorů se setkali (říjen) na diecézním setkání pro seniory, který byl připraven při příležitosti výročí vzniku brněnské diecéze. Dopolední blok patřil přednášce o historii brněnské diecéze, poutním místům a významným osobnostem. Odpoledne byly připraveny jednotlivé workshopy na téma zdravotní cvičení, trénink paměti, biblické tance, zdravá výživa v seniorském věku a práce s Písmem svatým. Záštitu nad akcí převzal Mgr. Petr Hladík, 1. náměstek primátora, a P. Mgr. Roman Kubín. Dne pro seniory se zúčastnilo 45 seniorů z Jihomoravského kraje.

S tématem trénování paměti zástupce spolku vystoupil na tradiční Diecézní pouti rodin ve Žďáře nad Sázavou (září). Spolek se také zapojil do tradiční akce Brněnské dny pro zdraví s ukázkovou lekcí Tréninku paměti aneb Rozcvička pro mozek (září), které se zúčastnilo 25 seniorů.

Již stálou činností je poskytování supervizí animátorům KLAS. Podpora animátorů KLAS KLUB AKTIVNÍCH SENIORŮ® i animátorů farních společenství seniorů či jednotlivců pečujících o seniora v domácím prostředí je zajišťována formou distribuce metodických listů ZRNKO.

V roce 2017 spolek zrealizoval pětidenní pobyt pro seniory na Vysočině (Fryšava pod Žákovou horou, září) a týdenní pobyt pro prarodiče s vnoučaty (Škrdlovice, červenec).

Veškeré aktivity v roce 2017 připravoval a realizoval tým cca 25 zaměstnanců organizace a animátoři KLAS KLUB AKTIVNÍCH SENIORŮ®.

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

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	161 ze 13 krajů

Kraje:

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

Redakce

Bc. Lenka Havrlantová
Ing. Luboš Herz
Jitka Holíková

Bc. Jana Ondráčková
Mgr. Tereza Kozderová, DiS.



Kurzy pro veřejnost

Koordinátorky: Jitka Holíková, Mgr. Tereza Kozderová, DiS.,
Bc. Jana Ondráčková,
Mgr. Kamila Macíčková, DiS.

V roce 2017 se nám podařilo otevřít **13 kurzů** pro veřejnost, přičemž **11 kurzů navazovalo** na rok předcházející a **dva kurzy se otevřely zcela nově.**

Kurz Posilovna paměti jsme ve druhé polovině roku otevřeli v terénní formě. Rozšířili jsme lektorský tým a začali poskytovat služby v místě bydliště účastníků. Kurz byl lektorován skupinovou formou ve dvou domovech pro seniory, přičemž v každém byly vytvořeny skupiny účastníků dle stupně onemocnění. Druhým způsobem byla individuální forma u jednotlivců v domácnosti za přítomnosti rodinného příslušníka, který následně získané dovednosti mohl s klientem procvičovat mezi jednotlivými návštěvami lektora. K tomu každý klient dostal metodický balíček s pomůckami.

Kurz Nebojte se počítačů aneb kurzy na notebooku od A do Z probíhal v prvním pololetí jen v úrovni pro začátečníky, ale na základě poptávky jsme ve druhém pololetí otevřeli další kurz pro pokročilé. Tím došlo k přejmenování kurzu na PC kurz pro začátečníky a PC kurz pro pokročilé.

V druhém pololetí jsme otevřeli nový pilotní Kurz tanců vsedě, jako nevšední doplněk našich již stávajících a zavedených aktivit.

Program	Frekvence	Počet účastníků
Posilovna paměti	1 × týdně	30
Nebojte se počítačů aneb kurzy na notebooku od A do Z –ve PC kurz pro začátečníky	1 × týdně	15
PC kurz pro pokročilé	1 × týdně	6
Zdravotní cvičení, aneb aby tělo nebolelo 55+	2 × týdně	31
Kurz tance vsedě	1 × týdně	4
Trénink paměti	1 × týdně	12
Angličtina – začátečníci	1 × týdně	20
Angličtina –mírně pokročilí začátečníci	1 × týdně	29
Angličtina – pokročilí	1 × týdně	17
Angličtina – mírně pokročilí I	1 × týdně	23
Angličtina – mírně pokročilí II	1 × týdně	21
Němčina – mírně pokročilí	1 × týdně	24
Němčina – pokročilí	1 × týdně	19

Odborné semináře

Koordinátorky: Jitka Holíková, Mgr. Tereza Kozderová, DiS.

V roce 2017 se nám podařilo znovu zrealizovat již osvědčené semináře Zdravotní cvičení a Hudba a tanec v seniorském věku.

Novinkou roku 2017 byl seminář na téma Základy práva, který se věnoval problematice dědictví, dluhů a exekucí. Mezi nejoblíbenější a nejvyhledávanější seminář se zařadil Trénink paměti.

Program	Počet / Frekvence	Počet účastníků
Základy práva	1 / rok	5
Hudba a tanec v seniorském věku	1 / rok	12
Zdravotní cvičení pro seniory	2 / rok	23
Trénink paměti	3 / rok	26
Animátor KLAS KLUB AKTVNÍCH SENIORŮ®	2 / rok	8

Lektoři:

Doc. PaedDr. Marie Blahutková, PhD.

Ing. Marcela Cvachová

Bc. Martina Fabianová

Jana Horká

Helena Kočí

Bc. Michaela Kolářová

Mgr. Tereza Kozderová, DiS.

R.D. Mgr. Roman Kubín

Iva Langerová

Bc. Jana Ondráčková

Jonáš Papoušek

Mgr. Marie Smolková

JUDr. Irena Spitzová

Michaela Stará

Mgr. Jana Sultani

Machalková

Zpětná vazba účastníků

- „Moc se mi líbilo, že účastníci obdrželi praktické pomůcky, kterou mohou ve skupině použít.“
- „Jasný projev – srozumitelný. Dobře propojená teorie s praktickými ukázkami.“
- „Kurz předčil mé očekávání – jsem velmi ráda za praxi a minimum teorie. Přínos měl obrovský, jsem ráda, že jsem si mohla určité věci sama vyzkoušet.“

Mobilní počítačová učebna

Koordinátorky: Jitka Holíková, Mgr. Kamila Macíčková

V roce 2017 se nám podařilo zrealizovat kurz Mobilní počítačová učebna **ve čtyřech krajích České republiky.**

Nejprve jsme navštívili město Rosice v Jihomoravském kraji a Jihlavu v kraji Vysočina, kde jsme byli již podruhé, neboť zdejší senioři projevíli o kurz velký zájem. V Rosicích jsme nově navázali spolupráci s tamním klubem seniorů a v Jihlavě jsme se utvrdili v tom, že spolupráce s tamním Senior Pointem je opravdu bezchybná. V kraji Olomouckém, konkrétně v samotné Olomouci, jsme byli sice poprvé, ale i zde jsme měli díky zdejšímu Centru pro rodinný život perfektní zázemí a setkali jsme se s velmi zdatnými seniory. Na podzim roku 2017 jsme pak kurz realizovali ve Zlíně, opět ve spolupráci se Senior Pointem a opět za skvěle zajištěných podmínek.

Nově se nám tedy podařilo navázat spolupráci se dvěma dalšími kraji České republiky (Olomoucký a Zlínský).

Program	Frekvence	Počet účastníků
Mobilní počítačová učebna	4 / rok	22

Zpětná vazba účastníků

- „Váš počítačový kurz, který jste pro nás připravili u nás v Rosicích, se mi opravdu velice líbil. Protože jsem samouk a nikdy jsem do žádného kurzu nechodila, spousta věcí pro mne byla nová nebo jsem se je naučila dělat jiným, snadnějším způsobem. A protože vedu u nás počítačový kroužek pro naše seniorky, snažím se svoje získané znalosti naučit i je. Váš kurz byl pro mne velice užitečný. A hlavně jste taky měli s námi hodně trpělivosti. Díky.“
- „Vážení,rádi bychom Vám poděkovali za uskutečnění počítačového kurzu v Jihlavě. Kladně hodnotíme malý počet frekventantů, protože je pak možné se jednotlivcům více věnovat. A ti starší to opravdu potřebují. Škoda, že je kurz tak krátký, více hodin bychom přivítali. Obě školitelky byly skvělé! Milé, empatické a trpělivé, čímž nám dodávaly sebedůvěru i odvahu poprat se se svojí počítačovou negramotností.“
- Jako lektorka MPU bych chtěla vyzdvihnout a ocenit všechny seniory, kteří se rozhodli věnovat svůj čas a úsilí naučit se něco nového. Věřím, že to může přispívat k tomu, aby se senioři cítili komfortněji v dnešním světě.“

Lektori

Mgr. Karolína Kolářová Hana Strašáková
Bc. Michaela Kolářová

V roce 2017 se nám podařilo realizovat službu pro osoby 55+, a sice **právní a sociálně právní poradnu.** Poradenství bylo pro klienty zprostředkováno zdarma a samotná schůzka s klienty trvala 30–50 minut dle obsáhlosti a závažnosti tématu.

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

Novinkou roku 2017 bylo spuštění internetového poradenství, které zaštiťuje JUDr. Irena Spitzová; je určeno pro seniory či rodinné příslušníky, kteří se o seniora starají a nemohou se zejména ze zdravotních důvodů objednat do poradny osobně.

Program	Frekvence	Počet účastníků
Právní poradenství	průběžně	29
Sociálně-právní poradenství	průběžně	20
Internetová poradna	průběžně (od 9/2017)	6

Poradenství poskytovaly

Mgr. Tereza Kozderová, DiS. JUDr. Zuzana Pechtorová
Mgr. Kamila Macíčková, DiS. JUDr. Irena Spitzová

Publikace a média

- Brněnský Metropolitan, 05/2017



Pobyt pro prarodiče s vnoučaty

V období letních prázdnin proběhl v Penzionu Vysočina ve Škrdlovicích pobyt pro prarodiče s vnoučaty, na který přijelo 11 prarodičů se svými vnoučátky (čtrnáct dětí ve věku tří až čtrnácti let), aby si zde společně užili týden v malebné přírodě Českomoravské vrchoviny.

Po celý týden se mohli prarodiče s vnoučátky účastnit pečlivě nechystaného programu, který ovšem vzhledem k nepříliš příznivému, dosti deštivému, počasí, musel být operativně upravován. Některé původně venkovní aktivity tak musely být přesunuty do budovy, jako např. hra Želví cesta, kde děti hledaly a plnily úkoly o želvičkách, nebo pohádkový kvíz Z pohádky do pohádky.

Každý den jsme začínali raničkem, kdy jsme si společně nejen trochu zacvičili a protáhli se, ale také zazpívali při ukazovacích písničkách. Večer jsme zakončili společným zpíváním a večerníčkem pro nejmenší, kdy se děti staly herci a společně jsme hráli oblíbené pohádky, jako například O veliké řepě, Boudo budko a další. Při hudebních hádankách za doprovodu (nejen) houslí jsme si zazpívali známé i méně známé písničky. Děti byly velmi nadšený z množství Orfových nástrojů, se kterými měly možnost se seznámit, ale také si je vyzkoušet a zahrát si na ně.

Nejen vnoučata, ale i prarodiče velmi ocenili program mobilního Planetária, které za námi přijelo a stalo se součástí celotýdenního programu. Pro všechny

bylo zajímavé pozorovat přípravu, jak se nafukovala a připravovala kopule Planetária, a samozřejmě i promítání naučných programů Polaris a O holčičce, která chodila vzhůru nohama. Děti si také mohly vyzkoušet Bodyzorbing a zařadit si v koulích na trávníku.

Velmi se nám líbila výroba svíček z včelího vosku, kdy si každý mohl vyzkoušet, jak se odlévá vosk do formičky a vlastnoručně si vyrobit svoji svíčku.

V nedaleké sklárně jsme se zase podívali, jak se vyrábí umělecké sklářské předměty. Mnozí z nás tak poprvé viděli pec, ve které se tyto výrobky vypalují a také hladí.

Prohlédli jsme si také kapli sv. Cyrila a Metoděje ve Škrdlovicích, jejíž základní kámen byl vysvěcen v roce 1997 papežem Janem Pavlem II a kde jsme se v sobotu zúčastnili mše svaté.

Samozřejmě nesměla chybět cesta za pokladem, tradiční táborák s opékáním špekáčků v předvečer odjezdu nebo večerní stezka odvahy, kterou statečně absolvovaly téměř všechny děti. Na cestu ve tmě si přitom svítily lucerničkami, které si samy předešlý den vyrobily.

Věřím, že jsme všichni prožili krásný týden v malebné přírodě Českomoravské vrchoviny ve společenství druhých, prarodiče si užili svých vnoučat a děti prarodičů a třeba si i našly nové kamarády.

Marcela Ondrůjová, organizátorka pobytu

Pobyt pro seniory

Rekreačně vzdělávací pobyt pro seniory na Fryšavě pod Žákovou horou

Druhý týden v září jsme pro seniory zrealizovali rekreačně vzdělávací pobyt v samotném srdci nádherné Vysočiny. Společný týden jsme protkali ranními rozcvíčkami, turistickými vycházkami, poznávacími výlety, ale také tréninkem paměti, tréninkem kompetencí, besedami na téma cestování do dalekých zemí a večerními filmy, které navazovaly na téma dne. Během dne jsme se také setkávali při společné modlitbě.

Sešli jsme se také s místními dětmi při mši svaté a následně jsme na faře společně tvořili. Navštívili jsme nedaleké Nové Město na Moravě, kde jsme navštívili muzeum a kostel sv. Kunhuty, kde jsme se zúčastnili komentované prohlídky. Zdatní turisté vyrazili na nejvyšší vrchol Žďárských vrchů, ostatní se vydali např. k rybníku Medlov či návštěvu Kadova. Vysočina skýtá mnoho možností ať už na krátké vycházky či delší túry pro zdatnější účastníky pobytů.

Sešlo se nás celkem 21 z různých koutů naší země. Do celého programu každý vnesl své zkušenosti, svoji životní historii a optimismus.

A co společně strávený týden přinesl jednotlivým účastníkům?

- Potrérování v ukázněnosti
- Vylepšení chůze
- Odpočinek v příjemném prostředí

- Naplnění duchovních potřeb
- Setkání s novými lidmi a vzpomínky na manžela
- Čas v krásné přírodě a dobré společnosti
- Umění hodit (alespoň na týden) těžké myšlenky za hlavu
- Zjištění, že život se dá žít i bez léků na uklidnění, když jsem ve společnosti druhých
- Změnu v životě
- Poznání kněží jinak, než u oltáře

Tereza Kozderová, organizátorka pobytu

Organizátoři:

Mgr. Tereza Kozderová, DiS.
R.D. Mgr. Roman Kubín
Josef a Marcela Ondrůjovi

Diecézní den pro seniory

Koordinátorka: Mgr. Tereza Kozderová, DiS.

Na podzim 21. 10. 2017 jsme uspořádali Diecézní den pro seniory na téma „Diecéze slaví narozeniny“.

Akce se konala v prostorách Cyrilometodějské základní školy a v kostele sv. Augustina na nám. Míru, kde proběhla mše sv. Na programu byla přednáška „Poklady naší diecéze“ a workshopy na různá témata (viz letáček).

Na realizaci Diecézního dne pro seniory se podílel Magistrát města Brna. Celou akci zaštilili 1. náměstek primátora Mgr. Petr Hladík a R.D. Mgr. Roman Kubín. Akci profesionálně odmoderovala paní Petra Oppeltová.

Program	Frekvence	Počet účastníků
Diecézní den pro seniory	1 x	45

Lektoři:

Mgr. Karolína Kolářová
R. D. ThLic. Tomáš Koumal
R.D. Mgr. Roman Kubín
Mons. Mgr. Jiří Mikulášek

Bc. Jana Ondráčková
Mgr. Hana Pešatová
Patricie Schwarzová

Naše diecéze má narozeniny

... a při této příležitosti si vás dovolujeme pozvat na

DIECÉZNÍ DEN PRO SENIORY

sobota 21. 10. 2017

9.45–15.30 hod.

Cyrilometodějská církevní základní škola, Lerchova 65, Brno

a kostel sv. Augustina nám. Míru 7 (konečná tram. č. 4)

 **Spokojený senior – KLAS z.s.**

tel.: +420 / 730 805 857

info@spokojenseniorklas.cz

www.spokojenseniorklas.cz

Program naleznete na druhé straně.

Program:

9.45 Zahájení

10.00 Mše svatá v kostele sv. Augustina

11.00 Přesun do sálu Cyrilometodějské církevní základní školy

11.30 Přednáška na téma Poklady naší diecéze

13.00–14.00 Oběd formou drobného občerstvení

14.00–15.00 Odpolední workshopy ve skupinkách

1. Zdravotní cvičení (Mgr. Hana Pešatová)
2. Trénink paměti (Bc. Jana Ondráčková)
3. Biblické tance a tance vsedě (Mgr. Karolína Kolářová)
4. Modlitba nad/s Písmem svatým (R.D. Mgr. Roman Kubín)
5. Zdravá výživa v seniorském věku (Patricie Schwarzová)

15.00–15.30 Zakončení

Přestávku na občerstvení bude možné využít k nákupu knih s duchovní tematikou, čajů a dalších drobností. K nahlédnutí budou také deskové hry, které zpříjemní společný čas s vnoučaty nebo zaměstnají hlavu člověku samotnému.

Příspěvek na občerstvení 50 Kč/osoba. **Při přihlášení prosím uveďte, kterého workshopu byste se chtěli zúčastnit.**

Workshop „Trénování paměti nejen pro seniory“ v rámci Diecézní pouti rodin

2. 9. 2017, Žďár nad Sázavou

Již podruhé jsme se zúčastnili Diecézní poutě rodin a byli jsme se svým příspěvkem zařazeni do odpoledního programu přednášek a workshopů.

Program	Počet / Frekvence	Počet účastníků
Trénování paměti nejen pro seniory	1 x	25

Lektor:

Mgr. Tereza Kozderová, DiS.



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

Celkový rozpočet: 131 tis. Kč

Podpořili: Jihomoravský kraj

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 Hudba a tanec v seniorském věku nebo Zdravotní cvičení pro seniory.

Dále byla realizováno společné setkání animátorů. Cílem setkání bylo sdílení zkušeností s vedením klubů, situacemi, se kterými se animátoři setkávají a celková podpora dobrovolnické práce seniorů. Seniori byli z různých obcí JMK.

V rámci dlouhodobé metodické podpory KLAS KLUB AKTIVNÍCH SENIORŮ® byly realizovány supervize v KLAS. 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.

Organizace **Spokojený senior – KLAS z.s.** (dříve jen Spolek) byla založena v roce 2014.

Název organizace **Spokojený senior** – KLAS skýtá dvě ochranné známky a know-how, které Spolek realizuje. **Spokojený senior**® je značka kvality ukazující prosociální chování organizace. **KLAS** je zkratka slov **KLUB AKTIVNÍCH SENIORŮ**, učitelského aktivizačního programu pro seniory.

Důvodem vzniku organizace bylo jasné vymezení a zacílení na problematiku stárnutí populace, aktivizaci seniorů, vzdělávání jak seniorů, tak osob pečujících o seniory, podpora koordinátorů státní samosprávy při práci se seniory dobrovolníků a realizace mezigeneračních aktivit.

Vize sítě KLAS KLUB AKTIVNÍCH SENIORŮ – na území Jihomoravského kraje vznikla v roce 2015 ve spolupráci neziskové organizace Spokojený senior – KLAS z.s. a Jihomoravského kraje.

Jelikož program podléhá trvalému metodickému vedení a je vhodným prostředkem pro dlouhodobou aktivizaci seniorů, **naplňuje priority Akčního plánu prarodinné politiky JMK** a také odpovídá Strategii aktivního stárnutí.



Spokojený senior – KLAS z.s.
 Biskupská 7, 602 00 Brno
 tel.: +420 / 518 328 813
 mobil: +420 / 730 805 857
 e-mail: info@spokojenyse-nior-klas.cz
www.spokojenyse-nior-klas.cz

 Spokojený senior – KLAS z.s.

Chcete založit svůj KLAS?

V případě, že Vás zaujal KLAS KLUB AKTIVNÍCH SENIORŮ®, rádi Vám pomůžeme KLAS založit.

1. **Kontaktujte vedoucí organizace,**
 Mgr. Terezu Kазderovou, DiS.,
 tereza.kazderova@spokojenyse-nior-klas.cz,
 +420 730 805 857
2. **Bude následovat společná schůzka,** kde se vyznáte Vaše očekávání a možnosti služby, budou Váš představena subicení smlouva
3. **Pro podepsání subicení smlouvy o realizaci KLAS bude vyškolen animátor** v kurzu AKLAS a započne trvalé metodické vedení

SÍŤ KLAS KLUB AKTIVNÍCH SENIORŮ® v Jihomoravském kraji



KLUB AKTIVNÍCH SENIORŮ

- Možnost aktivního trávení volného času
- Prostor pro setkávání a vzdělávání, zvyšování občanských kompetencí v seniorském věku
- Bezpečný prostor k hledání odpovědí na duchovní či morální otázky
- Aktivní zapojení do života komunity

www.spokojenyse-nior-klas.cz

**Doba realizace:** 1. 11. 2017–31. 10. 2018

Celkový rozpočet: cca 150 tis. Kč

Podpořili: Jihomoravský kraj

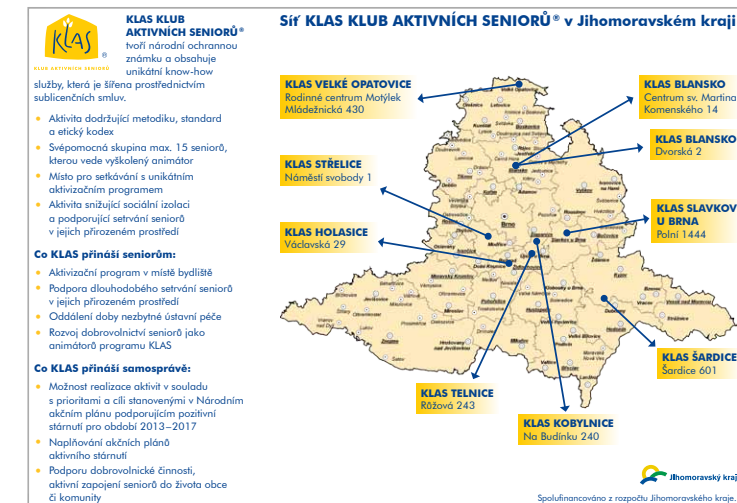
V rámci projektu bude podpořen provoz stávajících KLAS v Jihomoravském kraji a současně budou založeny KLAS nové. Podpora stávajících KLAS bude spočívat v metodické podpoře (školení + metodické listy na další rok činnosti KLAS) animátorů a supervizi KLAS. Každý zapojený animátor bude v průběhu roku 2018 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.

Pro nově vzniklé KLAS bude uskutečněn AKLAS, tj. vzdělávání budoucích animátorů. Stejně tak obdrží 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

Podpora realizace programu KLAS

Doba realizace: 1. 1.–31. 12. 2017

Celkový rozpočet: 118 tis.

Podpořili: Magistrát města Brna, Odbor sociální,
Městská část Brno střed

Cílem projektu byla realizace dvou běhů programu KLAS na Josefské. Celkem pro 2 × 15 seniorů. V druhé polovině roku byl projekt rozšířen o třetí skupinu KLAS.

KLAS KLUB AKTIVNÍCH SENIORŮ® (dále jen KLAS) je nízkoprahový a nízkonákladový program pro seniory realizovaný 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 ideálně 15 seniorů. Jen tak dochází k plné aktivizaci a přesahu této aktivizace do seniorského okolí.



PROJEKTY

Posilovna paměti

Doba realizace: 1. 1.–31. 12. 2017

Celkový rozpočet: 98 tis. Kč

Podpořili: Magistrát města Brno Odbor zdraví
Nadace Jistota

Posilovna paměti představuje inovativní způsob práce se seniory s Alzheimerovou demencí 1. a 2. stupně. Projekt je realizován na dvou úrovních. Jednak u seniorů v domácím prostředí za přítomnosti rodinného příslušníka prostřednictvím individuální práce. Dále také formou skupinových tréninků přímo v domovech pro seniory.

Jednotlivé lekce Terénní posilovny paměti směřují svými praktickými úkoly, psychickou podporou a poradenstvím lektorky ke zmírnění příznaků nemoci, resp. k prevenci zhoršení stavu klienta. Oddálení přechodu Alzheimerovy demence do dalšího stupně je tedy jedním z hlavních cílů projektu. Dalším cílem projektu je zvýšení kompetence rodinných příslušníků pro aktivizaci seniora s Alzheimerovou demencí.



PROJEKTY

Spokojený senior, aktivní senior 21.století

Doba realizace: 1. 1.–31. 12. 2017

Celkový rozpočet: 1 600 tis. Kč

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

Projekt je pojat jako komplexní podpora a nabídka různorodých programů nejen pro seniory. Bereme v úvahu různé potřeby seniorů, jejich fyzický a psychický stav a motivy, proč do naší organizace přicházejí. Současně si uvědomujeme důležitost osob, kteří o seniory pečují.

Pro aktivní seniory, kteří se chtějí zapojovat do života své komunity a aktivizovat další seniory, jsou připraveny jednodenní kurzy (Cvičení pro seniory, Základy práva, Trénink paměti aj.).

Pro seniory, kteří přicházejí s dotazy ohledně právních či sociálně právních problémů, je určena bezplatná poradna. Pro ty, kteří nemohou nebo nechtějí sami dojít, nebo jsou z různých míst ČR, je určena internetová poradna. Pro seniory, kteří chtějí cvičit svoji paměť a motorické schopnosti, jsou určeny dlouhodobé kurzy např. jazyků, tréninku paměti, zdravotní cvičení apod. Pro seniory, kteří chtějí strávit volný čas se svými přáteli, je určen pobyt pro seniory. Pro seniory postižené Alzheimerovou demencí je připraven kurz tréninku paměti.

Novou cílovou skupinou, na kterou se chceme zaměřit, jsou osoby pečující o seniory. Zpravidla se jedná o rodinné příslušníky. Tito lidé potřebují velkou podporu ve své složité životní situaci a práci. Pro ně bude připraveno právě internetové poradenství, kde se budou moci zeptat na různé informace ohledně osoby, o kterou pečují. Zároveň jim bude poskytnuta metodická podpora formou elektronického čtvrtletníku ZRNKO. To mj. obsahuje návody a hry, jak seniory aktivizovat, jak s nimi trénovat paměť, cvičit vsedě apod.

Celkem bylo podpořeno více než 600 seniorů či pečujících osob.



PROJEKTY

Podpora sítě KLAS ve městě Brně

Doba realizace: 1. 1.–31. 12.2017

Celkový rozpočet: 235 tis.

Podpořili: Magistrát města Brna, Odbor zdraví

KLAS KLUB AKTIVNÍCH SENIORŮ® (dále jen KLAS) je unikátní, aktivizační program určený pro seniory. Jeho jedinečné a komplexní know-how včetně grafického vyobrazení je chráněno ochrannou známkou. Jeho šíření je možné pouze prostřednictvím sublicenční smlouvy.

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.

Celý proces začíná motivačním jednáním, kde zájemce zjistí, co to KLAS je a jaké jsou podmínky jeho realizace. Po sepsání sublicenční smlouvy zájemce hledá seniora animátora, který KLAS povede. Animátor je poté proškolen v odborném školení, kde získá komplexní informace o tom, jak KLAS vést, jaká témata vybírat, jak se seniory pracovat, jak je motivovat apod.

Přibližně po půl roce realizace KLAS probíhá v průběhu programu supervize vedená metodikem. Ten pomáhá animátorovi při potížích při vedení skupiny a dává mu zpětnou

vazbu. Současně ho motivuje pro další rozvoj činnosti. Supervize probíhá 1x za každý kalendářní rok činnosti KLAS.

Koncem roku se všichni animátoři mají povinnost zúčastnit setkání animátorů, které má motivační a síťovací účel. Na setkáních si animátoři vyměňují své zkušenosti a získávají kontakty na další animátory. Taktéž animátoři mají pravidelnou metodickou podporu prostřednictvím metodického čtvrtletníku ZRNKO, který obsahuje témata pro vedení KLAS.

Každý animátor se v průběhu své činnosti může pravidelně vzdělávat na jednodenních praktických seminářích. Díky absolvování kurzů senior animátor získá nové kompetence, zkušenosti a inspiraci pro vedení zájmových aktivit seniorů v dané lokalitě či regionu.



PROJEKTY

Senioři v pohybu a s přehledem

Doba realizace: 1. 1.–31. 12. 2017

Celkový rozpočet: 40 tis. Kč

Podpořili: Magistrát města Brna, Odbor zdraví

V rámci projektu byl realizován kurz Zdravotní cvičení 55+ a Tanec vsedě. Kurz cvičení je zaměřen na procvičení celého těla pomocí zdravotně zaměřených jednoduchých a účinných cvičení. Cílem těchto cvičení je podpora koordinace pohybů, procvičení jemné a hrubé motoriky, udržení či zlepšení fyzické kondice, správné dýchání a celkově zdravého životního stylu seniorů. Účastníci kurzu se naučí různé sestavy a cviky, které mohou používat doma při každodenním cvičení. Při cvičení byly použity pořízené pomůcky, ale i pomůcky, které senioři mohou najít běžně doma (židle, PET lahve, rýže atp.).

Tance vsedě jsou netradiční formou tance pro ty, kteří by si rádi zatančili, a to vsedě na židlích. Účastníci objeví znovu radost z tance, který povzbudí tělo, a hudby, která potěší ducha. Tanec vsedě je vášní pro srdce, ne nohy. Má celkově pozitivní přínos a dodává motivaci do života.



PROJEKTY

Podpora neformálních pečujících • Mezi generacemi

Podpora neformálních pečujících o seniory a nalezení účinného způsobu depistáže

Doba realizace: 1. 1.–31. 12. 2017

Celkový rozpočet: 60 tis. Kč

Podpořili: Jihomoravský kraj

Cílem projektu bylo nalezení účinného způsobu depistáže, který umožní pracovníkům (tj. sociálním pracovníkům neziskových organizací, pracovníkům Úřadu práce ČR) objevit skrytou cílovou skupinu neformálních, dlouhodobě pečujících o seniory. Jako skrytá cílová skupina byla označována skupina neformálních pečujících osob, které nejsou zachyceny v síti sociálního systému (nevědí, že mají nárok na dávky sociálního systému a jak si o ně požádat), nevědí o existenci terénních sociálních služeb, neznají kompenzační pomůcky, v rodině nefunguje mezigenerační spolupráce a senior se tak sám stará o svého partnera bez pomoci mladší generace.

Dalším cílem bylo poskytnutí sociálně právního poradenství a informační podpory cílové skupině.

Mezi generacemi

Doba realizace: 1. 1.–31. 12. 2017

Celkový rozpočet: 193 tis. Kč

Podpořili: Magistrát města Brna, Odbor zdraví

Cílem projektu byla realizace mezigeneračních aktivit, které vytvoří vhodný prostor pro trávení volného času prarodičů s vnoučaty. Prostřednictvím aktivit pro prarodiče a jejich vnoučata (pobyty, tréninky paměti) jsme chtěli podpořit mezigenerační vztahy, které jsou mnohdy narušené a nefunkční zejména z důvodu, že prarodiče a vnoučata tráví společně čím dál méně času. Společnými zážitky jsme chtěli prohloubit vazbu mezi generacemi.

Byla realizována mezigenerační setkání dětí v mateřských školách se seniory s ústředním tématem tréninků paměti. Dále se v létě uskutečnil týdenní pobyt pro prarodiče s vnoučaty.

Výnosy v tis. Kč		
Příjmy od klientů		614
Dotace		2262
z toho:	MPSV	1140
	JMK síť KLAS	128
	JMK Spokojený senior	150
	JMK Pečující osoby	60
	MMB Odbor sociální	65
	MMB Odbor zdraví síť KLAS	235
	MMB Odbor zdraví	280
	Městská část Brno střed	34
	Nadace Jistota	26
	Úřad práce 50+ v Jihomoravském kraji	140
	Úřad práce POVEZ II	4
Dary		0
Členské příspěvky		12
Jiné		0
Výnosy celkem:		2888

Náklady (v tis. Kč)		
Materiál celkem		210
z toho:	Drobný hmotný majetek	100
	Drobný nehmotný majetek	0
	Materiál	57
	Potraviny, občerstvení	18
	Kancelářské potřeby	32
	Knihy, tiskoviny	3
Služby celkem		682
z toho:	Poštovné	3
	Telefony, internet	19
	Právní a ekonomické služby	190
	Kopírování, tisk, grafické služby	53
	Ubytování, stravné	145
	Nájemné	133
	Ostatní služby, úklid	123
	Školení a kurzy (pro zam.)	16
	Přednášky, realizace kurzů	0

Mzdové náklady		1702
z toho:	Hrubé mzdy zam. HPP	999
	Hrubé mzdy DPČ	0
	Hrubé mzdy DPP	362
	Odvody SP - zam.	249
	Odvody ZP - zam.	90
	Sociální pojištění (náhrada za nemoc)	2
	Odvody soc. - DPČ	0
	Odvody zdravotní - DPČ	0
	Odvody soc. - DPP	0
	Odvody zdravotní - DPP	0
Ostatní náklady		90
z toho:	Služby spojené s nájmem	66
	Opravy	4
	Cestovné	5
	Reprezentace	3
	Pojištění	10
	bankovní poplatky	2
Náklady celkem		2684

Hospodářský výsledek po zdanění (v tis. Kč)	204
---	-----

PODĚKOVÁNÍ ZA PODPORU A SPOLUPRÁCI



Za podporu při vedení a směřování naší organizace děkujeme
otci **R. D. Mgr. Romanovi Kubínovi**.

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

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.

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)