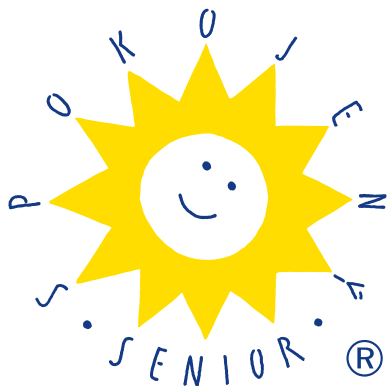


Spokojený senior – KLAS, z.s.



KLUB AKTIVNÍCH SENIORŮ

Výroční zpráva 2019

www.spokojenysenior-klas.cz

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

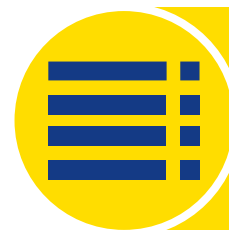
Kontakt:

tel.: 518 328 813, 730 805 857

e-mail: info@spokojenysenior-klas.cz

www.spokojenysenior-klas.cz

 spokojenyseniorklas



Obsah

Spokojený senior – KLAS z.s.	4
Evidence počtu podpořených osob a místní příslušnost	6
Poradenství	8
Kurzy pro veřejnost	9
Odborné semináře	11
Jednorázové akce pro veřejnost.....	13
Den pro seniory	15
Mobilní počítačová učebna	16
KLAS KLUB AKTIVNÍCH SENIORŮ®	18
Posilovna paměti.....	20
Pobyt pro prarodiče s vnoučaty	21
Metodické listy ZRNKO	22
Projekty	23
Hospodaření	29
Náš tým	31



Spokojený senior – KLAS z.s.

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 2019 spolek zrealizoval celou řadu vzdělávacích programů pro seniory.

Mezi pravidelné aktivity můžeme zařadit kurzy angličtiny v různých stupních pokročilosti, kurzy němčiny, oblíbený trénink paměti. Dále pak kurz zdravotního a rehabilitačního cvičení pro seniory a počítačové kurzy pro začátečníky či pokročilé, také výuku práce s tablety. Pravidelně se schází tři skupiny KLAS KLUB AKTIVNÍCH SENIORŮ®, z nichž má každá cca 15 členů. Vysoké návštěvnosti se těšily aktivity individuálního právního a chytrého poradenství.

Také další unikátní kurz Mobilní počítačová učebna byl realizován v pěti místech, a to, Koberice, Rosice u Brna, Prostějov, Vrbátky a brněnská městská část Medlánky. Celkem jsme v roce 2019 zrealizovali 5 běhů tohoto kurzu.

Pro vedoucí seniorských skupin či jednotlivce, kteří pečují o osobu v seniorském věku, organizace realizovala jednodenní vzdělávací semináře na téma Zdraví člověka, Zdravotní cvičení, Trénink paměti a Metodika výtvarného tvoření. Proběhl také vzdělávací kurz AKLAS pro nové vedoucí KLAS.

Animátoři a členové (nejen) farních společenství seniorů se setkali (listopad) na Dni pro seniory v brněnské katedrále. Dopoledne se uskutečnila komentovaná prohlídka katedrály a diecézního muzea, odpoledne patřilo povídání o dobrovolnictví v Bulharsku a také o důležitosti našich PULSujících seniorských společenství. Záštitu nad akcí převzal Mgr. Petr Hladík, 1. náměstek primátorky a P. Mgr. Roman Kubín. Dne pro seniory se zúčastnilo 64 seniorů z Jihomoravského kraje.

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.

Síť KLAS KLUB AKTIVNÍCH SENIORŮ® se v Jihomoravském kraji rozrostla o KLAS Lelekovice a KLAS Česká u Brna. Síť KLAS KLUB AKTIVNÍCH SENIORŮ® ve městě Brně posílil KLUBÍK – KLAS Žabovřesky. V tuto chvíli tak realizujeme celkem 26 KLAS na území města Brna a Jihomoravského kraje.

V roce 2019 spolek zrealizoval týdenní pobyt pro prarodiče s vnoučaty (Kuklík, srpen).

Unikátním projektem organizace je také program Posilovna paměti, který probíhá na území města Brna. Jedná se o trénování paměti pro seniory, kteří trpí mírnou až střední formou Alzheimerovy choroby, stařeckou demencí či jiným typem demence. Program je poskytován individuální (domácí prostředí) a skupinovou formou (prostředí domova pro seniory či domova se zvláštním režimem).

Veškeré aktivity v roce 2019 připravoval a realizoval tým 3 zaměstnanců na hlavní pracovní poměr a cca 30 zaměstnanců prostřednictvím dohody o provedení práce. Nedílnou součástí týmu jsou také animátoři KLAS KLUB AKTIVNÍCH SENIORŮ®.

V roce 2019 Spolek oslavil 5 let od svého založení a věříme, že organizace Spokojený senior – KLAS z.s. bude i nadále spolehlivým realizátorem aktivit pro seniory.

Mgr. Tereza Kozderová, DiS.
Člen představenstva pověřený vedením organizace

Evidence podpořených osob

Evidence podpořených osob



Evidence počtu podpořených osob a místní příslušnost

	Počet lekcí		Účastníci		Celkem	Místo	Kraj
	1. pol.	2. pol.	1. pol.	2. pol.			
PORADENSTVÍ							
Právní poradenství	19	9	19	9	28	Brno	JMK
Chytré poradenství	6	8	6	8	14	Brno	JMK
KURZY PRO VEŘEJNOST							
PC kurzy pro začátečníky	14	14	9	10	19	Brno	JMK
PC kurzy pro pokročilé	12	12	8	5	13	Brno	JMK
Tablet krok za krokem	10	10	5	5	10	Brno	JMK
Angličtina I. Začátečníci	12	0	4	0	4	Brno	JMK
Angličtina pokročilí	18	13	10	7	17	Brno	JMK
Angličtina IV. mírně pokročilí I.	20	13	10	11	21	Brno	JMK
Angličtina V. mírně pokročilí II.	20	13	8	6	14	Brno	JMK
Angličtina II. mírně pokročilí začátečníci	18	13	12	13	25	Brno	JMK
Němčina středně pokročilí	20	14	9	7	16	Brno	JMK
Němčina pokročilí	20	14	8	7	15	Brno	JMK
Trénink paměti	10	10	5	6	11	Brno	JMK
Zdravotní cvičení	40	24	22	14	36	Brno	JMK
Rehabilitační cvičení	15	10	4	11	15	Brno	JMK

	Počet lekcí		Účastníci		Celkem	Místo	Kraj
	1. pol.	2. pol.	1. pol.	2. pol.			
ODBORNÉ SEMINÁŘE							
Zdraví člověka	0	1	0	11	11	Svitavy	PAR
Metodika výtvarného tvoření	2	0	19	0	19	Tréšř, Brno	VYS, JMK
Trénink paměti	0	1	0	15	15	Kroměříž	ZLK
Cvičení pro seniory	0	2	0	43	43	Paskov, Zruč n.Sáz.	MSK, SČK
JEDNORÁZOVÉ AKCE PRO VEŘEJNOST							
Den pro seniory	0	1	0	64	64	Brno	JMK
Rehabilitační cvičení*	0	1	0	7	7	Brno	JMK
Práce s tabletem*	0	2	0	12	12	Brno	JMK
Trénink paměti*	1	1	13	14	27	Brno	JMK
Pobyt pro prarodiče s vnoučaty	0	1	0	27	27	Kuklík	VYS
Camino na kolečkách (beseda)	0	1	0	14	14	Brno	JMK
MOBILNÍ POČÍTAČOVÁ UČEBA							
MPU – začátečníci	6	0	5	0	5	Kobeřice	JMK
MPU – začátečníci	6	0	7	0	7	Vrbátky	OLK
MPU – začátečníci	6	0	5	0	5	Prostějov	OLK
MPU – pokročilí	6	0	5	0	5	Rosice	JMK
MPU – začátečníci	0	1	0	5	5	Brno	JMK
KLAS KLUB AKTIVNÍCH SENIORŮ®							
Brno, Bašty I.	21	16	15	15	15	Brno Bašty	JMK
Brno, Bašty II.	24	15	13	13	13	Brno Bašty	JMK
Brno, Bašty III.	19	15	18	18	18	Brno Bašty	JMK
POSILOVNA PAMĚTI							
Skupinová					100	Brno	JMK
Individuální					15	Brno	JMK
METODICKÉ LISTY ZRNKO	2	2	20	20	20		JMK

* ukázková lekce



Poradenství

V roce 2019 jsme naši poradenskou činnost rozšířili o novinku – **Chytré poradenství**. Jedná se o nástupce našeho PC poradenství z loňského roku, které je ovšem rozšířeno o poradenství s notebookem, tabletem či chytrým telefonem. O tom, že je tato služba žádaná, nás utvrdili naši senioři, kteří si domluvili v tomto roce 14 schůzek individuálního poradenství, ze kterých 9 bylo věnováno chytrým telefonům.

Pokračujeme také s naší službou **Právního poradenství**, kdy se senior může v našich prostorách individuálně poradit o svých právních záležitostech s advokátkou. Nejčastějším tématem poradenství je tradičně dědictví, exekuce a rodinné spory.

	Frekvence	Účastníci
Právní poradenství	28/ročně	28
Chytré poradenství	14/ročně	14

Lektori

JUDr. Zuzana Pechtorová
Zdeněk Bakó

Publikace a média

Letáček Chytré poradenství



Kurzy pro veřejnost

V roce 2019 se nám podařilo otevřít **14 kurzů** pro veřejnost, z nichž jeden byl zcela nový. Jedná se o unikátní kurz **Rehabilitační cvičení**, což je posthospitalizační program u totálních endoprotéz, vedený fyzioterapeutkou. V rámci brněnských dnů pro seniory jsme uspořádali ukázkovou lekci tohoto kurzu pro veřejnost.

PC kurz pro začátečníky a PC kurz pro pokročilé vedou zkušení lektori, kteří naučí seniory základní dovednosti s PC, práci s programy, vyhledávat si potřebné informace na internetu a mnoho dalších užitečných dovedností. Lektor pomáhá seniorům překonat případné potíže, které svět výpočetní techniky v dnešní době přináší.

Kurzy Anglického jazyka nabízíme v několika znalostních úrovních s praktickým zaměřením na schopnost v daném jazyce komunikovat. Kurzy probíhají v poklidném tempu a pohodové atmosféře.

U většiny kurzů které nabízíme dochází také hlavně k mezigeneračnímu setkávání mezi lektorem a klientem ve smyslu předávání nových poznatků, ale také ve smyslu kontaktu několika generací, kdy se setkávají senioři účastníci a kurz vede student vysoké školy.

	Frekvence	Účastníci
PC kurz pro začátečníky	1/týdně	19
PC kurz pro pokročilé	1/týdně	13
Tablet krok za krokem	1/týdně	10
Trénink paměti	1/týdně	11
Zdravotní cvičení 55+	2/týdně	36
Rehabilitační cvičení	1/týdně	15

Přehled programů

Přehled programů

	Frekvence	Účastníci
Angličtina I. – začátečníci	1/týdně	4
Angličtina II. – mírně pokročilí začátečníci	1/týdně	25
Angličtina – pokročilí	1/týdně	17
Angličtina IV. – mírně pokročilí I.	1/týdně	21
Angličtina V. – mírně pokročilí II.	1/týdně	14
Němčina – mírně pokročilí	1/týdně	16
Němčina – pokročilí	1/týdně	15

Lektoři

Doc. PaedDr. Marie Blahutková, PhD.
JUDr. Ilona Kopecká
Mgr. Hana Filipová
Helena Kočí
Iva Langerová

Bc. Martina Šebestová
Mgr. Marie Smolková
Bc. Martina Fabianová
Bc. Marie Crháková
Zdeněk Bakó

Co říkají účastníci:

PC kurz pro začátečníky: „Děkuji Vám, moc jsem spokojená.“
PC kurz pro pokročilé: „Děkujeme, budeme kurz opakovat.“
Rehabilitační cvičení: „Děkuji, jen tak dál!“
Angličtina V. – mírně pokročilí II.: „Děkuji velice.“
Trénink paměti: „Díky!“
Němčina: „Paní lektorka je profesionál!“
Tablet: „Přehledné výukové materiály a příjemné prostředí.“

Publikace a média:

Inzerát na kurzy na 2. pololetí v Brněnském deníku



Odborné semináře

V roce 2019 se nám podařilo uspořádat 6 odborných seminářů pro seniory.

- Seminář **Metodika výtvarného tvoření** na téma velikonoční tvoření se konal na dvou místech – 26. 3. 2019 pro klienty Domova pro seniory Třešti, a 28. 3. 2019 v Brně v prostorách naší organizace pro animátory KLAS, vedoucí klubů pro seniory a farních společenství
- Seminář **Zdravotní cvičení pro seniory** proběhl 31. 10. 2019 v Domově pro seniory ve Zruči nad Sázavou a 14. 11. 2019 v Paskově, v prostorách místního Klubu seniorů, oba za hojné účasti a velké spokojenosti všech zúčastněných
- Seminář **Trénink paměti** se konal 24. 10. 2019 v Klubu seniorů v Kroměříži a naše lektorka zde sklídila velký úspěch svým osobitým přístupem.
- Seminář **Zdraví člověka** se uskutečnil 7. 11. 2019 v Seniorcentru města Svitavy. Tento seminář byl naší letošní novinkou a u seniorů se setkal s úspěchem. Téma výživy je jednou z klíčových oblastí pro kvalitní život v seniorském věku. Cílem semináře je seznámit účastníky se zásadami zdravé stravy v seniorském věku, které mohou začít ihned využívat v běžném životě. Účastníci semináře byli aktivní a nebyla nouze o dotazy, byl cítit zájem o dané téma.

	Frekvence	Účastníci
Zdraví člověka	1/rok	11
Metodika výtvarného tvoření	2/rok	19
Trénink paměti	1/rok	15
Zdravotní cvičení pro seniory	2/rok	43

Přehled programů

Přehled programů

 **Lektoři:**

Jana Duchanová
 Pavla Kazdová
 Mgr. Tereza Kozderová, DiS.
 Mgr. Hana Filipová
 Mgr. Šárka Matějková

 **Co říkají účastníci:**

„Vyčerpávající projev, přínosné informace.“
„Více takových kurzů.“
„Budu cvičit pravidelně.“
„Paní lektorka byla výborná, velmi se nám to líbilo.“
„Nelituji, že jsem se zúčastnila.“
„Lektorka je výřečná, je vidět, že ji to baví, mluví k věci a umí dát názorné příklady.“
„Velmi pěkný přednes, srozumitelný. Lektorka je plná energie, kterou dokáže přenést na posluchače, a ti se plně zapojují do plnění úkolů.“
„Kurz odkryl mé slabosti.“
„Získala jsem hodně podnětů, jsem velmi spokojená.“
„Neměl jsem žádnou představu, ale seminář předčil má očekávání.“
„Bylo to mé první „setkání“ s touto tematikou.“
„Líbilo se mi to tak, jak jste prezentovali.“
„Přehledná a zajímavá prezentace, srozumitelná, erudovaná lektorka z praxe.“



Jednorázové akce pro veřejnost

V roce 2019 se nám podařilo uspořádat několik úspěšných akcí pro širokou veřejnost. V rámci **brněnských Dnů pro seniory** proběhly následující ukázkové lekce našich kurzů:

- **Rehabilitační cvičení** – tato ukázková lekce proběhla 8. 10. 2019 a účastníci ji hodnotili velice pozitivně, neboť jako jedni z mála nabízíme cvičení pod odborným vedením fyzioterapeuta, vedené jako posthospitalizační program u totálních endoprotéz. Ukázková lekce byla nastavena pro limitovaný počet zájemců, pro dodržení individuálního přístupu k jednotlivým účastníkům.
- **Tablet krok za krokem** – pro velký zájem jsme uspořádali hned dvě ukázkové lekce práce s tabletem pro seniory, a sice 12. 9. 2019 a 16. 9. 2019
- **Trénink paměti** – ukázková lekce proběhla 1. 10. 2019. Kromě brněnských Dnů pro seniory jsme trénink paměti prezentovali v tomto roce ještě během Národního týdne trénování paměti dne 13. 3. 2019.
- Ukázkový **KLAS na téma „Zapomenutá místa Brna“** se konal dne 8. 10. 2019.

Kromě toho proběhla v našich prostorách na ulici Bašty dne 17. 10. 2019 cestovatelská přednáška s názvem **Camino na kolečkách** o putování do Santiaga de Compostela na invalidním vozíku.

Dne 30. 10. 2019 jsme potom byli pozváni na veletrh **Rehaprotex** na brněnské výstaviště, kde jsme prezentovali činnost naší organizace v rámci doprovodného programu.

Přehled programů

Přehled programů

	Frekvence	Účastníci
Rehabilitační cvičení	1/rok	7
Tablet krok za krokem	2/rok	12
Trénink paměti	2/rok	27
KLAS „Zapomenutá místa Brna“	1/rok	15
Camino na kolečkách	1/rok	14
Prezentace veletrh Rehaprotex	1/rok	

Lektoři:

Mgr. Hana Filipová
Zdeněk Bakó
Helena Kočí
Jitka Holíková
Petr Hirsch
Jan Dušek
Mgr. Tereza Kozderová, DiS.

Publikace a média:

Leták Rehabilitační cvičení,
leták Camino na kolečkách,
Leták Trénink paměti –
ukázková hodina

Trénink paměti

UKÁZKOVÁ HODINA ZDARMA

13. 3. 2019 13.30-14.30

Brno Bašty 8 4. patro

Ukázková lecke tréninku paměti zdarma
v rámci Národního týdne trénování paměti 2019 vyhlášeného Českou společností pro trénování paměti a mozkový jogging
Lektor: Helena Kočí, trenérka paměti I. stupně, ČSTPMJ

Spokojený senior – KLAS z.s.
info@spokojensenioren-klas.cz
+420 / 730 805 857
www.spokojensenioren-klas.cz

Nutnost přihlášení do 11. 3. 2019

MP SV jihomoravský kraj

Den pro seniory

Termín realizace: **5. 11. 2019**

Místo realizace: **Brno, Petrov 2**

Animátoři a členové (nejen) farních společenství seniorů se setkali v brněnské katedrále. Dopoledne se uskutečnila komentovaná prohlídka katedrály a diecézního muzea, odpoledne pak přednáška o dobrovolnictví v Bulharsku a také o významu seniorských společenství.

	Frekvence	Účastníci
Den pro seniory	1/ročně	64

Lektoři: Veronika Kobzová, Mgr. Roman Kubín, Mgr. Pavel Kafka

Co říkají účastníci:

„Dobrý den, dnes jsem byla na akci Komentovaná prohlídka katedrály a diecézního muzea. Byla to náááááádhra a moc a moc Vám děkuji. Promluva otce Romana byla velmi oslovující pro nás všechny a s odpoledním horkým čajem, kávou a pečivem, to nemělo chybu. Byla jsem překvapena a dojata. Vnučka by řekla, že to bylo hustýýý.“

Publikace a média:

Leták

Záštitu poskytli: Mgr. Roman Kubín, biskupský vikář pro pastorační a vzdělávací, a Mgr. Petr Hladík, 1. náměstek primátorky



V roce 2019 se nám podařilo zrealizovat pět kurzů projektu **Mobilní počítačová učebna**, z toho čtyři kurzy pro začátečníky a jeden kurz pro pokročilé. Důvodem byl především pozitivní ohlas a zájem o pokračovací kurzy z míst, kde jsme již působili v předchozích letech. Celkem jsme navštívili **dva kraje České republiky** – Jihomoravský a Olomoucký.

V Jihomoravském kraji jsme navštívili obec **Kobeřice a Rosice**. Dále jsme navštívili **Prostějov a Vrbátky**, v kraji Olomouckém. Všechny skupinky byly aktivní a vládla příjemná atmosféra a měly opravdový zájem se něco nového naučit. Zároveň jsme si moc hezky rozuměli i po lidské stránce a stejně jako jinde nebyla nouze o legraci.

Mobilní počítačová učebna slouží k získání základních informací o počítači a především uživatelských dovedností. Kurz je pro účastníky zdarma. Lektorujeme po celé ČR. Kurz se skládá ze 6 setkání v délce dvou hodin a vždy probíhá v malých skupinkách. Snažíme se o co nejindividuálnější přístup ke každému účastníkovi zvlášť. Veškerou techniku, včetně notebooků dovezeme s sebou.

V Jihomoravském kraji jsme zrealizovali jednu komerční **Mobilní počítačovou učebnu na klíč**, a to v Brně-Medlánkách. Kurz absolvovalo 5 účastníků, kteří v rámci lekcí aktivně pracovali a nebáli se ptát.

	Frekvence	Účastníci
MPU – začátečníci	4/ročně	22
MPU – pokročilí	1/ročně	5

Lektoři:

Jan Palán
Daniel Navrátil

Co říkají účastníci:

„Získal jsem informace na internetu, které potřebuji.“

„Jsem spokojená a těším se na další setkání.“

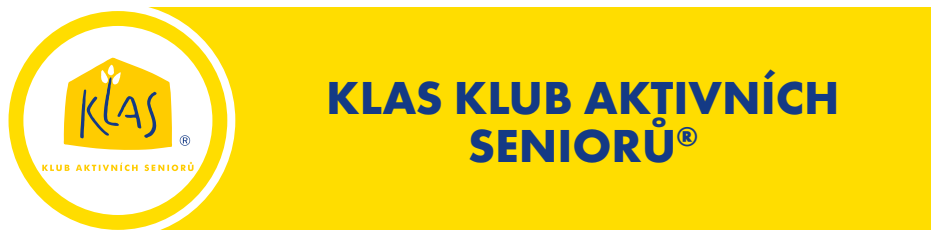
„Naučila jsem se nebát počítače.“

„Díky získaným znalostem mohu konečně využívat počítač ke komunikaci se svými dětmi a vnoučaty.“

„Celkové zabezpečení kurzu bylo na úrovni.“

Co říká lektor:

„Byla to pro mne velice příjemná zkušenost pracovat s touto věkovou skupinou a nadchla mě natolik, že s ní pracovat určitě nepřestanu.“



V roce 2019 fungovaly již tři skupiny KLAS, které se pravidelně scházely v našich nových prostorách na ulici Bašty 8. Místnost jsme postupně vybavili a zútulnili tak, aby se tu všichni cítili příjemně. Pořídili jsme nové věšáky na kabáty, zrcadlo a nové nádobí na malé občerstvení, kávu a čaj. Nedílnou součástí vybavení místnosti je i výzdoba, kterou vyrábějí sami senioři v rámci svých výtvarných aktivit.

Součástí setkání KLAS jsou také zajímavé přednášky, vycházky a návštěvy kulturních míst. Velké díky patří animátorkám, které vymýšlejí pestrý program a stále nová zajímavá témata. Jejich činnost ocenili také senioři ve zpětných vazbách, o které jsme je požádali. Z těchto zpětných vazeb jsme vystavili animátorkám na památku souhrn toho nejlepšího, čeho si na nich účastníci setkání cení, čímž jsme jim poděkovali za jejich vytrvalou a prospěšnou práci.

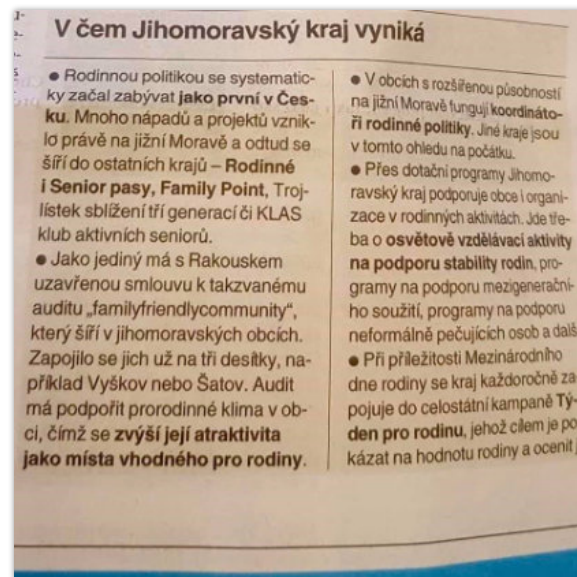
	Frekvence	Účastníci
KLAS Bašty úterý 9.30– 11.30	1/týdně	13
KLAS Bašty úterý 13.00– 15.00	1/týdně	15
KLAS Bašty středa 10.00– 12.00	1/týdně	18

Lektoři:

Jitka Holíková
 Mgr. Libuše Šulěřová
 PhDr. Radomila Štěpánková, PhD.
 Pavla Reifová
 Anna Bašná

Publikace a média:

MF DNES, 19. 10. 2019, příloha





Posilovna paměti

Posilovna paměti je unikátní aktivizační program realizovaný na území města Brna, a to ve dvou formách:

- 1. individuální práce** v domácím prostředí seniora (za přítomnosti rodinného příslušníka)
- 2. skupinová práce** v prostředí domovů pro seniory či domovů se zvláštním režimem (za přítomnosti např. ergoterapeuta nebo sociálního/aktivizačního pracovníka)

Certifikované trenérky paměti pravidelně navštěvují seniory, kteří trpí mírnou až střední formou Alzheimerovy choroby, stařeckou demencí či jiným typem demence. **V rámci hodinového setkání** se věnujeme posilování dlouhodobé paměti, cvičení krátkodobé paměti, procvičování jemné motoriky, vzpomínám a dalším činnostem. To vše za cílem aktivizace klienta v jeho přirozeném prostředí. Mezi jednotlivými návštěvami mohou rodinní příslušníci či ergoterapeuté samostatně pokračovat v trénování paměti prostřednictvím zapůjčených metodických pomůcek.

	Počet klientů
Zařízení pro seniory*	100
Domácí prostředí	15

* Domov pro seniory na Mikuláškově náměstí,
Domov pro seniory Kosmonautů,
Domov Naděje Brno

Lektori:

Helena Kočí
Mgr. Tereza Kozderová, DiS.
Jindřiška Kašpárková
Bc. Šárka Hanáková



Pobyt pro prarodiče s vnoučaty

Termín: **10.–17. 8. 2019**

Místo realizace: **Kuklík, penzion Kukla**

Letošní pobyt pro prarodiče s vnoučaty se konal v obci Kuklík, v krásném prostředí Vysočiny, v penzionu Kukla. Tohoto pobytu se zúčastnilo 13 prarodičů a 11 vnoučat. I v tomto roce jsme se zaměřili na mezigenerační aktivity prarodičů a vnoučat, společně jsme vymýšleli hry, výlety i výtvarné aktivity. Nechyběly pravidelné rozcvičky, ani modlitby. Děti byly rozděleny na dva týmy a během celého týdne plnily drobné úkoly. Ústředním tématem byl film Kuky se vrací, který jsme si promítli a který nás také pobytem provázel. Moc se nám líbilo skládání lodiček z papíru, které jsme potom pouštěli v potoce. Podnikli jsme několik výletů do okolí – do japonské zahrady ve Sněžném, na Kukyho stezku do Březiny u Poličky, či k místní stoleté lípě, u které se také pro zájemce sloužila tradiční mše pod širým nebem. Pro děti byla připravena spousta soutěží – sportovní den s vodními hrátkami, zakončený koupáním v bazénu, hledání pokladu s plněním úkolů po cestě, ale také poznávání přírody a obyvatel lesa, které nám přijela představit kolegyně z organizace Rezekvítek. Jedním z největších zážitků byl pak pro děti výjezd na koních a návštěva nedalekého statku – kdo chtěl, svezl se i v traktoru. Večery jsme trávili zpíváním, pouštěním pohádek, a nechyběl ani táborák. Poslední večer proběhla stezka odvahy, v jejímž cíli nechyběl ani hejkal! Všechny děti byly moc statečné. Než jsme se rozloučili, děti dostaly na cestu pamětní balíček a diplom. Pobyt se nám opět velmi vydařil, přálo nám počasí, rostly houby a bylo nám spolu hezky.

Organizátoři pobytu:

Jitka Holíková
Mgr. Tereza Kozderová, DiS.



Elektronický čtvrtletník ZRNKO vydává Spokojený senior – KLAS z.s. za dlouhodobé finanční podpory 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 čtvrtletí, a to pravidelně v lednu, dubnu, červenci a říjnu. Každé vydání obsahuje tři zpracované návrhy témat na setkání spolu s aktivitami typu trénink paměti, trénink psychomotoriky, atd. spolu s pracovními listy.

Metodické listy ZRNKO jsou díky dotacím poskytovány ZDARMA.

	Frekvence	Účastníci
Metodické listy ZRNKO	4/ročně	20

Redakce:

- Bc. Lenka Havrlantová
- Jitka Holíková
- Mgr. Tereza Kozderová, DiS.
- Mgr. Roman Kubín
- Marcela Ondrůjová
- Jana Duchanová
- Pavla Kazdová



Projekt Podpora realizace programu KLAS

Doba realizace: 1. 1. – 31. 12. 2019

Celkový rozpočet: 116 tis. Kč

Cílem projektu byla realizace tří běhů programu KLAS v Brně, na ulici Bašty 8. Celkem bylo podpořeno 45 seniorů.

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 stálou skupinu 15 seniorů. Jen tak dochází k plné aktivizaci a přesahu této aktivizace do seniorského okolí.

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



Projekt Posilovna paměti

Doba realizace: 1. 1.– 31. 12. 2019

Celkový rozpočet: 439 tis. Kč

Posilovna paměti je program určený pro seniory, kteří trpí mírnou až střední formou

Alzheimer

Posilovna paměti
aneb trénování paměti pro seniory 55+ s Alzheimerovou chorobou, stářekou demencí či jiným typem demence

Nabízíme
individuální práci v přirozeném domácím prostředí nebo skupinovou práci v domově pro seniory.

1 × týdně
1 hodina
celkem 10 setkání

Víte o někom, komu by naše služba mohla pomoci? Řekněte mu o nás.

Spokojený senior – KLAS z.s. • Biskupská 7, Brno
+420 / 730 805 857 • info@spokojenyse-nior-klas.cz
www.spokojenyse-nior-klas.cz

Skupinu poskytují certifikovaní trenéři paměti zdarma díky vlastní finanční podpoře donorů.

Projekty

Alzheimerovy choroby, stařeckou demencí či jiným typem demence. Projekt je realizován na dvou úrovních. U seniorů v domácím prostředí za přítomnosti rodinného příslušníka prostřednictvím individuální práce nebo formou skupinových tréninků přímo v domovech pro seniory. Klienti absolvují deset hodinových lekcí, po kterých dojde k vyhodnocení a dalšímu pokračování nebo ukončení programu.

Jednotlivé lekce Terénní posilovny paměti směřují svými praktickými úkoly, psychickou podporou a poradenstvím lektora 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. V rámci individuálních setkání spolupracujeme i s rodinným příslušníkem a zanecháním pomůcek pro trénink paměti v domácnosti tak motivujeme rodinné příslušníky a seniory trénovat i v době mezi lekcemi.

V roce 2019 byli individuálním způsobem podpořeni 4 seniory a skupinovou formou 52 seniorů ve 3 domovech pro seniory v Brně (Domov pro seniory Mikulášskovo náměstí, Domě Naděje Vinohrady a Domově pro seniory Kosmonautů).

Podpořili: Magistrát města Brna – Odbor zdraví, Nadace Jistota, Fond GSK, Nadace ČEZ, Nadace Agrofert



■ Projekt Zajištění podpory KLAS KLUB AKTIVNÍCH SENIORŮ® v JMK 2018/2019

Doba realizace: 1. 11. 2018–31. 10. 2019

Celkový rozpočet: 205 tis. Kč

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 2 kurzy velmi

Projekty

oblíbené Metodiky výtvarného tvoření a kurz Zdravotní cvičení jako součást prevence stresu a pozitivního přístupu k životu.

Dále bylo realizováno společné setkání animátorů. 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.

Pro nové animátory klubů byl uskutečněn kurz AKLAS, který seniory připraví na práci v klubu, seznámí je s metodikou programu a motivuje je pro dobrovolnickou práci. Kurz absolvovaly 3 animátorky.

V rámci dlouhodobé metodické podpory KLAS KLUB AKTIVNÍCH SENIORŮ® byly realizovány supervize v KLAS Kobylnice, Telnice, Blansko KLAS Dvorská, Blansko KLAS Komenského, Slavkov u Brna, Střelice, Velké Opatovice a Holasice. Byly také založeny nové KLAS Česká a Lelekovice. Pro všechny realizované KLAS probíhá také trvalé metodické vedení telefonicky, e-mailem a prostřednictvím metodických listů ZRNKO. Ty 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 vytvořen informační leták. Letáky byly zaslány jednotlivým KLAS a jsou určeny k jejich propagaci.

Podpořili: Jihomoravský kraj

jihomoravský kraj

■ Projekt Zajištění podpory KLAS KLUB AKTIVNÍCH SENIORŮ® v JMK 2019/2020

Doba realizace: 1. 11. 2019–31. 10. 2020

Celkový rozpočet: cca 200 tis. Kč

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 2020 proškolen na jednodenním semináři pořádaného realizátorem projektu na téma dle svého výběru.

Projekty

Projekty

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.

Podpořili: Jihomoravský kraj

jihomoravský kraj

■ Projekt Spokojený senior, aktivní senior 21.století

Doba realizace: 1. 1.–31. 12. 2019

Celkový rozpočet: 1 422 tis. Kč

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. Pro aktivní seniory, kteří se chtějí zapojovat do života své komunity a aktivizovat další seniory, jsou připraveny jednodenní semináře (Zdraví člověka, Metodika výtvarného tvoření, Trénink paměti, Cvičení pro seniory aj.). Pro seniory, kteří přicházejí s dotazy ohledně práva, je určena bezplatná poradna. Chytré poradenství je určeno pro seniory, kteří potřebují poradit s ovládním chytrého telefonu či tabletu. Pro seniory, kteří chtějí cvičit svoji paměť a motorické schopnosti, jsou určeny dlouhodobé kurzy pro veřejnost např. jazyků, tréninku paměti, zdravotní cvičení apod. Velmi oblíbeným programem je mobilní počítačová učebna, která byla realizována ve dvou krajích. Seniorům se v malé skupince 4 -5 účastníků věnují dva lektori a v případě potřeby zajistí i zapůjčení notebooku.

Spokojený senior – KLAS z.s. se také účastní tradičních veřejných akcí ve městě Brně, kde veřejnosti představuje nabídku aktivit. Taktéž pořádá Den pro seniory, kde se senioři mohou zúčastnit jak odborných přednášek, tak zajímavých workshopů a mohou sdílet své zkušenosti a podělit se o své úspěchy.

Celkem bylo podpořeno více než 800 seniorů po téměř celé ČR.

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



jihomoravský kraj B | R | N | O

■ Projekt Podpora sítě KLAS ve městě Brně

Doba realizace: 1. 1.–31. 12. 2019

Celkový rozpočet: 235 tis. Kč

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.

Animátoři využívají při setkávání prvky KLAS, účastní se setkání animátorů a využívají nabídky odborného vzdělávání i pololetních kurzů pro veřejnost (např. zdravotní cvičení).

Koncem roku se všichni animátoři zúčastní setkání animátorů, které má motivační a sířovací 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 a přednáškách. V roce 2019 byl

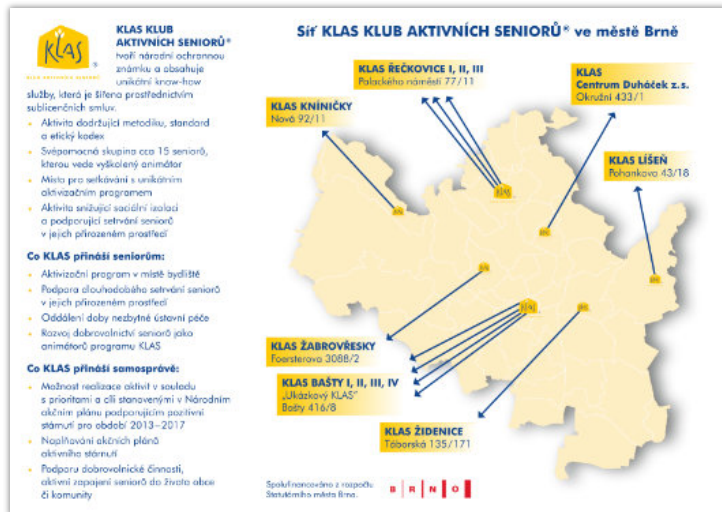
Projekty

Hospodaření

pro seniory uspořádán seminář na téma Metodika výtvarného tvoření. Díky absolvování kurzů senior animátor získá nové kompetence, zkušenosti a inspiraci pro vedení zájmových aktivit seniorů v dané lokalitě či regionu.

Pro KLAS Bašty jsme v rámci projektu zajistili pět odborných přednášek na téma Putování do Santiaga de Compostela, Camino na kolečkách a Putování Finskem. Každý KLAS dostal metodickou pomůcku ve formě knihy Mluvte jako mluvčí pro trénink rétoriky, slovní zásoby a také paměť a všem skupinám jsme také předali kompletní Seniorskou obálku.

Podpořili: Magistrát města Brna – Odbor zdraví



Hospodaření

Výnosy v tis. Kč		
Příjmy od klientů		493
Dotace celkem		2 121
Program KLAS v Brně a v JMK:	Městská část Brno střed	25
	MMB Odbor sociální	65
	MMB Odbor zdraví síť KLAS 2019	235
	Jihomoravský kraj síť KLAS 2018/2019	174
	Jihomoravský kraj síť KLAS 2019/2020	91
Projekt Spokojený senior, aktivní senior 21.století	MPSV senior	812
	Jihomoravský kraj	200
	MMB Odbor zdraví	80
Program Posilovna paměti	MMB Odbor zdraví	70
	Fond GSK 2018/2019	34
	Nadace Jistota 2018/2019	89
	Nadace Jistota 2019/2020	102
	Nadace ČEZ 2018/2019	51
	Nadace Agrofert 2018/2019	93
Dary		5
Členské příspěvky		10
Jiné		0
Výnosy celkem:		2 629

Hospodaření

Hospodaření

Náklady v tis. Kč	
Materiál celkem	71
z toho:	
Materiál	34
Potraviny, občerstvení	4
Kancelářské potřeby	33
Služby celkem	1 009
z toho:	
Poštovné	1
Telefony, internet	21
Právní a ekonomické služby	195
Kopírování, tisk, grafické služby	61
Ubytování, stravné	84
Nájemné	215
Ostatní služby, úklid	430
Školení a kurzy (pro zam.)	2
Mzdové náklady	1 424
z toho:	
Hrubé mzdy zam. HPP	689
Hrubé mzdy DPP	506
Odvody SP – zam.	167
Odvody ZP – zam.	62
Ostatní náklady	144
z toho:	
Služby spojené s nájmem	121
Cestovné	8
Reprezentace	1
Pojištění	13
bankovní poplatky	1
Náklady celkem	2 648
Hospodářský výsledek po zdanění (v tis. Kč)	-19



Náš tým

Naši zaměstnanci

Jitka Holíková
Mgr. Tereza Kozderová, DiS.
Iveta Kratochvílová

Externí spolupracovníci

Zdeněk Bakó
Ing. Eva Balcarová
Bc. Jana Bedřichová
doc. PaedDr. Marie Blahutková, PhD.
Bc. Marie Crháková
Jana Duchanová
Bc. Martina Fabianová
Mgr. Hana Filipová
Bc. Šárka Hanáková
Tereza Janečková
Mgr. Pavel Kafka
Jindřiška Kašpárková
Pavla Kazdová
Veronika Kobzová
Helena Kočí

Ing. Alexandra Kočiščíková
JUDr. Ilona Kopecká
Mgr. Roman Kubín
Iva Langerová
Mgr. Šárka Matějková
Ing. Jana Mrázová
Daniel Navrátil
Marcela Ondrůjová
Jan Palán
Mgr. Marie Smolková
JUDr. Irena Spitzová
Ing. Olga Strýčková
Bc. Martina Šebestová
Petra Vychodilová
Kateřina Zaplatilová
Jitka Zelená



Kontakt:

tel.: 518 328 813, 730 805 857

e-mail: info@spokojenysenior-klas.cz

www.spokojenysenior-klas.cz

 [spokojenyseniorklas](https://www.facebook.com/spokojenyseniorklas)