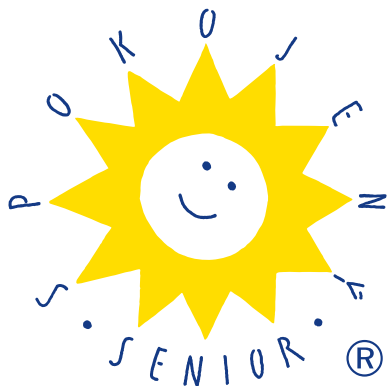


Spokojený senior – KLAS, z.s.



KLUB AKTIVNÍCH SENIORŮ

Výroční zpráva 2020

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

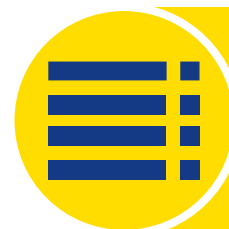
Kontakt:

tel.: 518 328 813, 730 805 857

e-mail: info@spokojenysenior-klas.cz

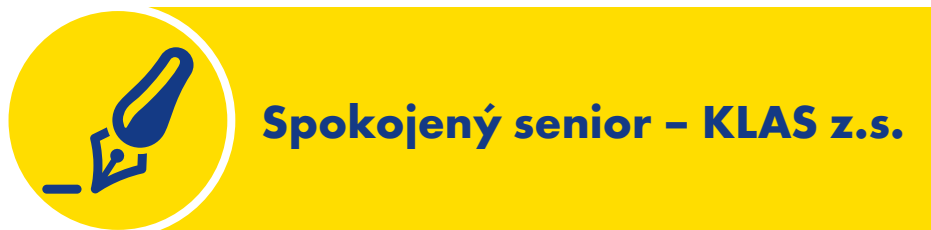
www.spokojenysenior-klas.cz

 [spokojenyseniorklas](https://www.facebook.com/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
Mobilní počítačová učebna	15
Mobilní počítačová učebna	16
KLAS KLUB AKTIVNÍCH SENIORŮ®	17
Posilovna paměti	19
Pobyt pro seniory	22
Metodické listy ZRNKO	24
Projekty	25
Hospodaření	31
Náš tým	32
Něco navíc aneb Koronavirový počín roku	33



Milí přátelé,

všichni víme, že rok 2020 byl celkově ovlivněn pandemií Covid-19. Všude jsme mohli číst, co všechno se nepodařilo uskutečnit, čeho jsme se museli vzdát, jaké aktivity přerušit atp. Pojdme se ale společně v následujících stránkách této výroční zprávy podívat na to, co všechno se naší organizaci povedlo NAVZDORY těžké a složité situaci. Jak jsme se „poprali“ s výzvou virtuálního světa, jakými způsoby jsme se snažili zmírnit dopady izolace na seniory a že i přes nemožnost osobních setkání jsme dokázali být našim seniorům blízko.

Co jsme (také) měli v plánu a nemohlo proběhnout...

- Křížová cesta Rosice u Brna
V rámci pastorační činnosti organizace jsme připravili křížovou cestu v přírodě. Pozvánka proběhla také prostřednictvím Rádia Proglas a Katolického týdeníku.
- Pobyt pro prarodiče s vnoučaty
Tradiční pobyt pro prarodiče a vnoučata měl proběhnout v osvědčeném penzionu Kukla na Vysočině. Věříme, že jakmile to půjde, zase se k mezigeneračním aktivitám vrátíme.
- Ukázkový KLAS – kampaň Týden pro rodinu
Tradičně se zapojujeme do národní kampaně Týden pro rodinu. V jarní vlně jsme si ještě neuměli poradit s virtuálním setkáváním a tak jsme ukázkový KLAS neuskutečnili.
- Den pro seniory
S nadějí jsme plánovali také tradiční Den pro seniory v sále zastupitelstva města Brna. Po domluvě s náměstkem primátorky, Mgr. Petrem Hladíkem, jsme setkání zrušili. Ale téma bezpečnosti, zdraví a bezpečného pohybu na internetu bude aktuální i při našem příštím setkání. Přednášející se těší a my taky.

- Národní týden trénování paměti
I naše tradiční zapojení do březnové národní kampaně trénování paměti jsme museli přesunout. Dvě přednášky o tom, jak je důležité se starat o svoji paměť, jsme uskutečnili hned v září. Jednu v rámci pobytu pro seniory a druhou v našich výukových prostorách.
- Setkání animátorů KLAS
Setkání našich animátorů KLAS a dalších vedoucích klubů seniorů jsme měli naplánované hned 3× a nakonec jsme se neselekali. Setkání je vždy postavené zejména na osobním kontaktu a práci v menších skupinkách či dvojicích. Dochází k výměně zkušeností mezi animátory a to přes internetové aplikace nejde tak dobře :-).
- Adventní duchovní obnova
V zimě, v adventním čase, jsme chtěli navázat na dřívější tradici duchovních obnov pro seniory. Zamýšleli jsme dopolední setkání v kostele sv. Michala, s krátkým zamyšlením, mší svatou a modlitbou. Nevadí, myšlenku vytáhneme v příštím adventním čase.
- Brněnské dny pro seniory
Do naší oblíbené kampaně jsme se chtěli zapojit čtyřmi ukázkovými lekcemi. Stihli jsme seniorům představit kurz Tablet krok za krokem a to hned dvakrát. Seminář Online komunikace jako prevence izolace a ukázkovou lekci KLAS na téma „Móda v proměnách času“ si necháme na příště. Alespoň budeme moci přidat informaci, jak se móda proměnila v roce 2020.

Nezoufáme a těšíme se, že připravené aktivity zrealizujeme jakmile to bude možné 😊.

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.

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							
Chytré poradenství	6	8	6	8	14	Brno	JMK
KURZY PRO VEŘEJNOST							
PC kurzy pro začátečníky	14	14	9	3	12	Brno	JMK
PC kurzy pro pokročilé	12	12	7	4	11	Brno	JMK
Tablet krok za krokem	1	9	6	9	15	Brno	JMK
Angličtina pokročilí	14	14	7	6	13	Brno	JMK
Angličtina IV. mírně pokročilí I.	19	16	11	6	17	Brno	JMK
Angličtina V. mírně pokročilí II.	19	16	6	4	10	Brno	JMK
Angličtina II.mírně pokročilí začátečníci	16	3	11	2	13	Brno	JMK
Němčina středně pokročilí	15	15	9	6	15	Brno	JMK
Němčina pokročilí	15	15	6	6	12	Brno	JMK
Zdravotní cvičení 55+	9	5	13	8	21	Brno	JMK
Rehabilitační cvičení	8	14	11	7	18	Brno	JMK
POSILOVNA PAMĚTI							
Skupinová					100	Brno	JMK
Individuální					15	Brno	JMK

	Počet lekcí		Účastníci		Celkem	Místo	Kraj
	1. pol.	2. pol.	1. pol.	2. pol.			
ODBORNÉ SEMINÁŘE							
Zdraví člověka	0	2	0	38	38	Dačice, Žďár n. S.	JMK, VYS
Metodika výtvarného tvoření	0	1	0	12	12	Brno	JMK
Online komunikace jako prevence izolace	0	1	0	8	8	Brno	JMK
Zdravotní cvičení pro seniory	0	2	0	35	35	Kroměříž, Bruntál	ZLK, MSK
JEDNORÁZOVÉ AKCE PRO VEŘEJNOST							
Ukázková lekce tréninku paměti	0	1	0	6	6	Brno	JMK
Ukázková lekce práce s tabletem	0	2	0	12	12	Brno	JMK
Pobyt pro seniory	0	1	0	22	22	Nepřívěc u Sobotky	KHK
Pouť seniorů Neratov v Orlických horách	0	1	0	48	48	Neratov	KHK
MOBILNÍ POČÍTAČOVÁ UČEBA							
MPU - začátečníci	0	6	0	4	4	Hartmanice	PAK
MPU - začátečníci	0	6	0	5	5	Konice	OLK
MPU - pokročilí	0	6	0	5	5	Hartmanice	PAK
MPU - pokročilí	0	6	0	5	5	Písečné	VYS
Mobilní kurz Tablet krok za krokem	0	6	0	7	7	Zlín	ZLK
KLAS KLUB AKTIVNÍCH SENIORŮ®							
Brno, Bašty I.	21	16	15	15	15	Brno	JMK
Brno, Bašty II.	24	15	13	13	13	Brno	JMK
Brno, Bašty III.	19	15	18	18	18	Brno	JMK
METODICKÉ LISTY ZRNKO	2	2	20	20	20		JMK



Poradenství

V roce 2020 jsme zůstali u osvědčeného modelu poradenství. A sice probíhalo poradenství právní a tzv. chytré. Právní poradenství spočívá v osobních schůzkách klientů s právníkem jedna ku jedné. Nejčastějšími tématy bylo i letos dědictví, rodinné a majetkové spory.

Z důvodu epidemie Covid-19 poradenství prakticky neprobíhalo v měsících březen, duben a říjen–prosinec 2020.

Náplní chytrého poradenství je poradenství ohledně konkrétních problémů s notebookem, tabletem či chytrým telefonem v našich prostorách za účasti jednoho lektora na jednoho klienta. I v tomto případě poradenství neprobíhalo v měsících březen, duben a říjen–prosinec 2020. Navzdory tomu jsme uskutečnili stejný počet poradenství jako v loňském roce. Můžeme tedy i přes překážku tohoto roku konstatovat, že o tuto službu je stále větší zájem.

	Frekvence	Účastníci
Právní poradenství	7/ročně	7
Chytré poradenství	14/ročně	14

Lektoři

JUDr. Zuzana Pechtorová
Zdeněk Bakó
Vojtěch Šmerda
Bc. Martina Fabianová



Kurzy pro veřejnost

Na začátku roku 2020 jsme otevřeli 14 kurzů pro veřejnost. Oproti loňskému roku jsme otevřeli navíc druhou skupinu kurzu Tablet krok za krokem. Bohužel v prvním pololetí proběhla vzhledem k pandemii Covid-19 pouze jedna lekce tohoto kurzu.

Kurz Zdravotního cvičení probíhal v prvním pololetí ve dvou skupinách, v druhém pololetí došlo k odlivu účastníků a otevřeli jsme jen jednu skupinu.

V roce 2020 běžný chod všech prezenčních kurzů významně ovlivnila pandemie Covid-19. Museli jsme se přizpůsobit okolnostem a improvizovat. V měsících březen a duben byla výuka zcela pozastavena, přičemž s klienty, kteří se rozhodli pokračovat, jsme navázali na další výuku od května 2020, některé z kurzů po domluvě s účastníky pokračovaly i o prázdninách, kdy je obvykle naše činnost přerušena. Velmi se nám proměnila kapacita naplnění kurzů, neboť někteří účastníci se rozhodli z preventivních důvodů nepokračovat ani v nabídnutých náhradách.

V druhém pololetí roku 2020 byla situace již poněkud odlišná. Na základě zkušeností z jara, jsme po opětovném vyhlášení nouzového stavu zareagovali s okamžitou nabídkou distančního vzdělávání, a to prakticky u všech našich kurzů. Výuka probíhala různými způsoby – prostřednictvím komunikačních aplikací Skype, Jitsi (PC kurzy, jazykové kurzy), nahráváním instruktážních videí (kurz Tablet krok za krokem) či videí s cvičením na Youtube (Zdravotní cvičení a Rehabilitační cvičení) nebo zasíláním e-mailů se zadáváním úkolů, vždy v souvislosti s možnostmi a schopnostmi klientů. I přesto se část kurzistů rozhodla v tomto způsobu výuky nepokračovat, neboť pro ně nesplňovala důležitý sociální aspekt prezenčního setkávání.

V zavedení distanční formy výuky vidíme další výzvu a potenciál do budoucnosti, na jehož zlepšování budeme nadále pracovat v součinnosti se zapojenými lektory.

	Frekvence	Účastníci
PC kurz pro začátečníky	1/týdně	12
PC kurz pro pokročilé	1/týdně	11

Přehled programů

Přehled programů

	Frekvence	Účastníci
Tablet krok za krokem	2/týdně	15
Zdravotní cvičení	1/týdně (1. pol.) 2/týdně (2. pol.)	21
Rehabilitační cvičení	1/týdně	18
Angličtina I – začátečníci	1/týdně	0
Angličtina II – mírně pokročilí začátečníci	1/týdně	13
Angličtina III – pokročilí	1/týdně	13
Angličtina IV – mírně pokročilí I	1/týdně	17
Angličtina V – mírně pokročilí II	1/týdně	10
Němčina – mírně pokročilí	1/týdně	15
Němčina – pokročilí	1/týdně	12

Lektori

JUDr. Ilona Kopecká
Mgr. Hana Filipová
Iva Langerová

Bc. Martina Šebestová
Mgr. Marie Smolková
Bc. Marie Crháková

Co říkají účastníci:

Tablet krok za krokem: „Lektorka si poradila výtečně i s distanční výukou. Posílala nám výborné materiály – hlavně srozumitelné, které nám poslouží i do budoucna. Také děkuji za operativní zapůjčení tabletu v době nouzového stavu. Očekávání splněno na 100 %, možná i víc.“

PC začátečníci: „Distanční výuku beru jako alternativu, ale byla pro mě přínosem.“

PC začátečníci: „Jsem maximálně spokojen.“

Angličtina: „Lektorka je pečlivá, pohotová, vstřícná a přátelská. Umí nás udržet v pozornosti po celou dobu výuky.“

Rehabilitační cvičení: „Distanční výuka byla přínosná a povzbuzující.“



Odborné semináře

V roce 2020 se nám podařilo uspořádat **6 odborných seminářů** pro seniory či osoby pečující **ve čtyřech různých krajích**. Seminář Zdraví člověka byl realizován na Vysočině a v kraji Jihočeském. Seminář Zdravotní cvičení pro seniory byl uskutečněn ve Zlínském kraji a Moravskoslezském kraji. Seminář Online komunikace jako prevence izolace proběhl v Brně především pro vedoucí klubů seniorů. Hlavním cílem bylo účastníky naučit ovládat programy a aplikace zaměřené na komunikaci ve virtuálním prostoru. Druhým seminářem byla Metodika výtvarného tvoření, který byl rovněž určen především pro vedoucí klubu seniorů.

- **Seminář Zdraví člověka** proběhl 21. 7. 2020 ve Žďáru nad Sázavou pro zaměstnance Domova klidného stáří. V semináři se rozvinula zajímavá diskuse, které přinesla zaměstnancům domova spoustu informací, které mohou uplatnit jak v práci, tak i v soukromém životě při péči o osobu blízkou. Diskuse se ubírala především směrem k vyvážené stravě seniorů a doplňkovým vitamínům potřebným pro zdraví člověka.

Druhý seminář byl realizován dne 30. 9. 2020 pro Domov seniorů v Dačicích, opět pro personál domova. Zájem byl nejvíce o pitný režim ležících klientů a také doplňky stravy seniorů.

- **Seminář Zdravotní cvičení pro seniory** byl realizován 10. 9. 2020 v Klubu seniorů Kroměříž. Sešel se hojný počet účastníků a na semináři byla velice příjemná atmosféra. Na semináři probíhala také diskuse, především na téma – jak správně cvičit, pokud mám zdravotní omezení.

Seminář Zdravotní cvičení pro seniory jsme realizovali také v Bruntálu, dne 17.9.2020, pro sdružení Aktivní senior Bruntál. I zde se nám sešel opravdu velký počet zájemců a seminář proběhl v přátelském duchu.

- **Seminář Online komunikace jako prevence izolace** proběhl v Brně dne 21. 7. 2020 jako bezprostřední reakce na aktuální potřeby a požadavky, na základě projeveného zájmu z řad samotných seniorů. Během semináře jim bylo vysvětleno a prakticky vyzkoušeno online propojení pomocí vybraných komunikačních aplikací. Cílem semináře bylo naučit seniory zorientovat se v možnostech online komunikace pro případ další vlny pandemie, která na podzim skutečně přišla. Online komunikace je tak alespoň částečnou

Přehled programů

Přehled programů

prevencí před sociální izolací, ke které u seniorů dochází. Výstupem je metodika s konkrétními návody a postupy, včetně přehledného obrazového zpracování, kterou obdržel každý účastník semináře.

- **Seminář Metodika výtvarného tvoření** proběhl v Brně dne 7. 10. 2020. Jeho cílem bylo ukázat účastníkům, jak prakticky a metodicky vést setkání seniorů zaměřená na tvorbu z různých výtvarných potřeb a materiálů za použití moderních technik. Každý účastník obdržel metodický manuál se kterým může nadále pracovat.

	Frekvence	Účastníci
Zdraví člověka	2/rok	38
Zdravotní cvičení pro seniory	2/rok	35
Online komunikace jako prevence izolace	1/rok	8
Metodika výtvarného tvoření	1/rok	12

Lektori:

Bc. Marie Crhákova
Mgr. Hana Filipová
Mgr. Šárka Matějková
Jana Duchanová
Pavla Kazdová

Co říkají účastníci:

Seminář Zdravotní cvičení pro seniory Kroměříž: „Kurz pro seniory na vysoké úrovni!“

Seminář Zdravotní cvičení pro seniory Bruntál: „Kurz byl inspirující a poučný.“

Seminář Zdraví člověka Žďár nad Sázavou: „Spokojenost, zajímavé, spoustu nových informací.“

Seminář Zdraví člověka Dačice: „Doplň si vitamíny a pokusím se zlepšit životosprávu.“



Jednorázové akce pro veřejnost

Také v roce 2020 jsme měli stejně jako v předchozích letech naplánováno několik jednorázových akcí pro veřejnost. Pandemie Covid-19 ovšem způsobila, že většina se jich bohužel neuskutečnila. V rámci **Brněnských dnů pro seniory** se podařilo zrealizovat alespoň tyto dvě ukázky našich kurzů:

Tablet krok za krokem – ukázková lekce se konala 3.9.2020 v Brně. Zájemci si zde mohli vyzkoušet, jakým způsobem probíhá u nás výuka práce na tabletu.

Trénink paměti – ukázková lekce proběhla 15.9.2020 v Brně, jejím cílem bylo přiblížit aktivity vedoucí k prevenci nástupu demence a názorně představit, jak probíhá běžná lekce kurzu trénování paměti.

Život na třetí – V červnu 2020 se nám podařilo seznámit veřejnost s našimi aktivitami díky pořadu České televize Život na třetí, který byl určený cílové skupině seniorů v době národní karantény na nově vzniklé stanici ČT 3. Mgr. Tereza Kozderová, DiS. a Jitka Holíková, zde vystoupily v bloku věnovaném Trénování paměti. Veřejnosti potom přiblížily i další aktivity Spolku.

Pouť seniorů – na druhý pokus se nám v září podařilo zrealizovat odloženou pouť do Neratova v Orlických horách. Z Brna vyjelo 48 osob a na místě se přidali další senioři z města Znojma. Celkový počet dosáhl téměř stovky účastníků. Kromě duchovního programu byla součástí také beseda o sdružení Neratov, které se o poutní místo stará a za tímto účelem také zaměstnává osoby se zdravotním znevýhodněním.

	Frekvence	Účastníci
Tablet krok za krokem	1/rok	5
Trénink paměti	1/rok	6
Pouť seniorů do Neratova	1/rok	48

Přehled programů

Přehled programů

Lektoři:

Mgr. Tereza Kozderová, DiS.
Jitka Holíková
Monika Piliarová
Helena Kočí
Mgr. Roman Kubín

Publikace a média:

TV pořad Život na třetí na ČT 3 – Trénink paměti aneb na co se v televizi nedostalo – Spokojený senior – KLAS z.s. (spokojenysenior-klas.cz)
Brožura Brněnské dny pro seniory, MMB
Leták Brněnské dny pro seniory
Leták Neratov

Spolek Spokojený senior – KLAS z.s. a Biskupství brněnské
vás srdečně zvou na

**Pauza seniorů
do Neratova v Orlických horách
středa 16. 9. 2020**

Kostel, který dostal druhou šanci. Úžasné místo, které nemá obdoby.
Tak nějak se většina o **kostelu Nanebevzetí Panny Marie v Neratově** hovoří.
Najde o žádné přehánění a pravdivost těchto slov mohou potvrdit všichni ti, kteří toto
místo navštívili. **Pojďte se přesvědčit s námi.**

Program

7.30 hod. sraz u Janáčkova divadla
11.00 mše svatá
12.00 společná „Polední neratovská modlitba“
12.15 povídání s otcem Josefem Suchárem o životě v Neratově
Po povídání **individuální program** – prohlídka kostela, možnost výstupu na věž či
do přílehlého muzea, zajištění na oběd, kávu či ochutnat místní pivo PROROK
v Hospodě nebo navštívit Obchod, kde můžete zakoupit neratovské oplatky,
neratovské pivo či výrobky místních chráněných dílen.
15.00 společná modlitba loretánských litaní a odjezd
18.00–18.30 předpokládaný příjezd do Brna

Přihláška se stává závaznou po **uhrazení účastnického poplatku ve výši 350 Kč za osobu**
(v hotovosti na recepci nebo prostřednictvím bankovního účtu č. 2111465213 / 2700).
S sebou doporučujeme pohodlné oblečení a nějaký teplejší svetrík či bundu do kostela.

Přihlášky, platba a informace
do pondělí 31. 8. 2020
info@spokojenysenior-klas.cz
730 805 857 nebo 518 328 813

BRNĚPSKÉ
BISKUPSTVÍ
BRNĚNSKÉ



Mobilní počítačová učebna

V roce 2020 se nám podařilo i přes překážky pandemie realizovat 5 mobilních učeben, a to ve 4 krajích – Vysočina, Pardubický, Olomoucký a Zlínský.

Kurz mobilní počítačové učebny v malebné vesničce Písečné proběhl v období červenec a srpen 2020. Všech šest dvouhodinových lekcí zde bylo velmi produktivních, účastníci byli již v dovednostech pokročilí, ale i přesto byla velmi cititlivá zvědavost a snaha se dále zdokonalovat.

Současně s kurzem v Písečném probíhala i mobilní počítačová učebna v Hartmanicích. Všichni účastníci počítačového kurzu byli až na jednu výjimku úplní začátečníci, i přes to byla ze strany seniorů cítit velká snaha. Na všech lekcích byla 100% účast.

Pro velký zájem občanů Hartmanice jsme v obci realizovali ještě jednu mobilní počítačovou učebnu, a to pro pokročilé. Mobilní počítačová učebna v Hartmanicích se uskutečnila v průběhu září a října 2020. Skládala se ze tří dvouhodinových a dvou tříhodinových lekcí, poslední z nich proběhla online. Původně se mělo jednat o šest dvouhodinových setkání, nicméně bohužel nouzový stav v průběhu pandemie Covid-19 nedovolil lekce dokončit podle původního plánu. Celkově kurz v Hartmanicích hodnotíme velmi kladně. Ze strany obce byl velký zájem a skvělá spolupráce, stejně tak účastníci byli velice spokojeni, posouvali se v učení a bavili se nejen na výukové, ale i osobní rovině, což považujeme za velké plus.

Mobilní počítačová učebna v Konicích se uskutečnila v průběhu září, října a listopadu 2020. Skládala se ze tří dvouhodinových prezenčních a tří dvouhodinových online lekcí. Původně se mělo jednat o šest dvouhodinových osobních setkání, nicméně bohužel nouzový stav nedovolil lekce dokončit podle původního plánu. V tomto kurzu byly mezi účastníky značné vědomostní rozdíly. Snaha ze strany účastníků byla velká.

Poprvé jsme také realizovali Mobilní kurz Tablet krok za krokem. Kurz ve Zlíně proběhl v září a říjnu 2020. Velmi do něj zasáhla druhá vlna pandemie Covid-19, kvůli které musel být striktně omezen počet účastníků a poslední lekce musela proběhnout distančně. Kurz proběhl ve třech dvouhodinových prezenčních, jedné

Přehled programů

Přehled programů

tříhodinové prezenční a jedné tříhodinové distanční lekci. Přes tyto překážky měla i distanční výuka neuvěřitelnou pozitivní odezvu. Většina těch, kdo se kurzu zúčastnil, už tablet vlastnil a používal. Celý kurz hodnotíme velice kladně, protože navzdory všem potížím byl pro účastníky přínosný a získané znalosti jim umožní dále a lépe fungovat v dnešním digitálním světě.

	Frekvence	Účastníci
MPU – pokročilí – Písečné	6 × 2 hodiny	5
MPU – začátečníci – Hartmanice	6 × 2 hodiny	4
MPU – začátečníci – Konice	6 × 2 hodiny	5
MPU- pokročilí – Hartmanice	3 × 2 hodiny 2 × 3 hodiny	5
Mobilní kurz Tablet -začátečníci – Zlín	3 × 2 hodiny 2 × 3 hodiny	7

Lektori:

Jan Palán
Bc. Martina Fabiánová
Bc. Monika Pilarová

Co říkají účastníci:

MPU Písečné: „Výborné, kurz mně velice pomohl.“
MPU Hartmanice: „Přejeme si kurz znovu.“
MPU Hartmanice: „S kurzem jsem byl velice spokojen.“
MPU Konice: „Děkuji Vám jménem všech za Vaši výuku.“ Velká spokojenost s přístupem a trpělivostí.
Mobilní kurz Tablet Zlín: „Velmi oceňuji vstřícný přístup, velikou ochotu organizátorů a trpělivost lektora.“



Také pro činnost KLAS byl rok 2020 velkou výzvou. Ačkoli všechny tři skupiny, které se scházejí v klubovně v Brně měly pečlivě naplánované svoje programy na celé pololetí, díky Covid-19 se hodně z aktivit neuskutečnilo. V první vlně pandemie nejprve skupinky zvolily namísto setkávání v uzavřeném prostoru vycházky. V průběhu léta se nám podařilo zorganizovat celkem tři vycházky jako náhradu za nemožnost setkávat se v době karantény. Vyráželi jsme společně z Mokré do Mariánského údolí, prošli jsme Sedmiradostnou cestou z Lelekovic na Vranov a také jsme absolvovali výlet z Veverské Bítýšky na hrad Veverí, včetně projížďky parníkem.

Po skončení prázdninových měsíců se skupiny opět setkávaly v klubovně, ale pouze do vyhlášení dalšího stavu nouze.

V období karantény zareagovala jedna z animátorek tak, že pro svoji skupinu připravila každý týden v pravidelném čase setkávání ve virtuálním prostoru pomocí aplikace Skype. Tímto svým počinem opět posunula hranice a možnosti našich seniorů, čímž se zasloužila o jejich aktivizaci, byť na dálku, neboť by jinak zůstali ve většině případů zcela izolovaní a osamělí.



Přehled programů**Přehled programů**

Naše organizace v období, kdy senioři neměli možnost se setkávat, začala vyrábět tzv. Video KLAS na Youtube, a pod sloganem „Učíme se být si blíží i na dálku“ je rozesílala na e-maily všech animátorů a členů KLAS na území Jihomoravského kraje. Součástí každého takového videa bylo vždy hlavní téma, v souladu s tím, jak probíhá reálné setkání, a dále tréninky paměti, pozitivní tipy, doporučení na vycházky či tipy na dobrou knihu. Snažili jsme se především o to, aby s námi senioři neztratili kontakt, věděli, kam se mají v případě potřeby obrátit a byli alespoň částečně vytrženi z každodenního stereotypu.

	Frekvence	Účastníci
KLAS Bašty úterý 9.30–11.30	1/týdně	11
KLAS Bašty úterý 13.00–15.00	1/týdně	13
KLAS Bašty středa 10.00–12.00	1/týdně	17

Lektoři:

Jitka Holíková
Mgr. Libuše Šuleřová
PhDr. Radmila Štěpánková PhD.
Pavla Reifová

**Posilovna paměti**

Posilovna paměti je program určený pro seniory, kteří trpí mírnou až střední formou 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 v 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 také s rodinným příslušníkem a zanecháním pomůcek pro trénink paměti v domácnosti tak motivujeme rodinné příslušníky a seniory trénovat i v době mezi lekcemi.

V době nouzového stavu bylo nutné hledat jiné způsoby práce s cílovou skupinou. Někteří klienti uvítali trénování paměti prostřednictvím telefonického rozhovoru, jiní pak využili zasílání úkolů mailem a spolu s rodinou pak úkoly vypracovali. Spolupráce (mailová či telefonická) pokračovala v běžném rytmu, tj. 1–2 × týdně.

Navštěvovali jsme:

- klienty v Domově pro seniory na Mikuláškově náměstí
- klienty v Domově Naděje Brno-Vinohrady
- klienty v Domově pro seniory Kosmonautů
- tři klienty v domácím prostředí

Lektori:

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

Co říkají účastníci:

Dobrý den,
ráda bych se vyjádřila k projektu Posilovna paměti, který byl našemu domovu pro seniory nabídnut organizací Spokojený senior.

Naše zařízení, Domov pro seniory Kosmonautů Brno, realizuje projekt Posilovna paměti od září 2019, kde jsme se s konkrétní lektorkou dohodli na spolupráci.

Vzhledem k cílové skupině našich klientů (klienti s demencí) bylo složité hledat společnou cestu, téma, zájmy. Paní lektorka však při společném setkávání v rámci skupinek na jednotlivých odděleních dokázala zaujmout tématem, vždy je tolerantní, trpělivá, plně oddaná práci s klientem. Samotní klienti se v její přítomnosti cítí bezpečně, spolupracují a těší se na společně strávený čas.

Během setkávání klienti nejen posilují paměť jednotlivými úkoly, ale je to i čas strávený ve společnosti, předávají si zkušenosti, zážitky, zlepšují kvalitu svého života, který tráví v domově.

Zavedením pravidelnosti jsou klienti na přítomnost lektorky zvyklí a není potřeba přítomnost dalšího personálu, který by vypomáhal. Posilovna paměti se stala pevnou součástí plánovaných programů volnočasových aktivit.

Bonusem pro zaměstnance, kteří zprostředkovávají volnočasové aktivity je čerpání zkušeností lektorky, využití materiálu a metodik.

Tímto bych chtěla poděkovat lektorce paní Šárce Hanákové, na které je znát, že práce s našimi klienty její život naplňuje smyslem.

V neposlední řadě bych ráda poděkovala paní Mgr. Tereze Kozderové, která naši spolupráci odstartovala a bdí nad jejím trváním do současných dnů.

Brno, 2. 9. 2020

Bc. Světlana Šmídová, vrchní sestra
Domov pro seniory Kosmonautů, p.o.




DĚKUJEME





POMÁHEJ POHYBEM!

70 000 Kč

**Vaše sportovní aktivita přinesla naší organizaci
70 000 Kč, díky kterým mohou naši trenéři paměti
nadále navštěvovat seniory s Alzheimerovou demencí
a společnými silami posilovat jejich paměť.**

Děkujeme. Má to smysl!



Pobyt pro seniory

Termín: **5.–12. 9. 2020**

Místo realizace: **Nepřívěc u Sobotky, hotel Ort**

Pobyt pro seniory se v letošním roce konal v Českém ráji, nedaleko zámku Humprecht a hradu Kost, které jsme také samozřejmě navštívili. Ubytování jsme byli v hotelu Ort v obci Nepřívěc u Sobotky, na klidném místě uprostřed krásné přírody, odkud jsme podnikali pěší i autobusové výlety. V celkovém počtu 22 seniorů jsme společně vyráželi do okolí, naším cílem se kromě již výše uvedených památek stala například památková rezervace Vesec nebo údolí Plakánek, což je romantická přírodní rezervace.

Během pobytu jsme měli možnost uskutečnit i dva autobusové výlety – navštívili jsme pohádkové město Jičín a také jsme zamířili do Prachovských skal, kde jsme absolvovali prohlídku skalního města, což se pro některé účastníky stalo splněním celoživotního snu.

Kromě kulturního programu – dva večery s hudbou – jsme měli i několik návštěv, zajímavých osobností, které si pro nás připravili zajímavé přednášky. Slyšeli jsme tak příběhy o putování do Santiago di Compostela na invalidním vozíku, či na koloběžce, a otec Roman Kubín nám vyprávěl o svém putování po Norsku s dalšími kněžími. Kromě toho nám otec Kubín sloužil také slavením mše svaté a individuálními rozhovory se seniory.

Během celého týdne se mohli přítomní senioři zúčastnit přednášek KLAS na zajímavá témata, proběhly také přednášky o Sardinii, Finsku, Skotsku, Cyrilometodějských stezkách v ČR a dalších zajímavých místech.

Všichni jsme odjížděli odpočinutí, okouzlení krásnou přírodou Českého ráje a spokojení ze společně stráveného času, což se ukázalo jako trefa do černého obzvláště v roce, kdy takových příležitostí mnoho nebylo.

	Frekvence	Účastníci
Pobyt pro seniory	1 / ročně	22

Organizátoři pobytu:

Jitka Holíková

Mgr. Tereza Kozderová, DiS.

Mgr. Roman Kubín





Metodické listy ZRNKO

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. Součástí každého vydání jsou také pozvánky na jednorázové akce pro seniory.

Metodické listy ZRNKO jsou díky dotacím poskytovány ZDARMA.

	Frekvence	Účastníci
Metodické listy ZRNKO	4/ročně	22

Redakce metodických listů:

Mgr. Tereza Kozderová, DiS.

Jitka Holíková

Mgr. Roman Kubín

Marcela Ondrůjová

Jana Duchanová

Bc. Lenka Havrlantová

Eva Kuběnová



Projekty

Podpora realizace programu KLAS

Doba realizace: 1. 1.–31. 12. 2020

Celkový rozpočet: 119,5 tis. Kč

Cílem projektu byla realizace tří běhů programu KLAS v Brně, na ulici Bašty 8. Celkem bylo podpořeno 43 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 napomáhá seniorům déle setrvat v přirozeném prostředí, pečovat o sebe, vytvářet si přátelství a nacházet smysl života.

Z důvodu pandemie Covid-19 nemohla být realizována všechna naplánovaná setkání KLAS. Některá se přesunula do virtuálního prostředí formou online setkávání v obvyklých časech. Kromě toho byla realizována videa, tzv. domácí KLAS, umístěná na Youtube a rozesílaná našim členům.

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



Posilovna paměti

Doba realizace: 1. 1.–31. 12. 2020

Celkový rozpočet: 205 tis. Kč

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

Projekty

Projekty

tréninků přímo v domovech pro seniory. Klienti absolvují deset hodinových lekcí, po kterých dojde k vyhodnocení a dalšímu pokračování nebo ukončení v 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 době nouzového stavu v roce 2020 bylo nutné hledat jiné způsoby práce s cílovou skupinou. Někteří klienti uvítali trénování paměti prostřednictvím telefonického rozhovoru, jiní pak využili zaslání úkolů mailem a spolu s rodinou pak úkoly vypracovali. Spolupráce (mailová či telefonická) pokračovala v běžném rytmu, tj. 1x – 2x týdně.

V době pandemie jsme seniorské veřejnosti nabídli zasílání úkolů pro trénování paměti prostřednictvím mailu (zapojilo se 200 osob z celé ČR). Tento krok jsme vnímali jako důležitý ke zmírnění reálného pocitu izolace seniorů.

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



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

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

Celkový rozpočet: 215 tis. Kč

Cílem projektu bylo podpořit provoz stávajících KLAS, které se stali součástí sítě v předchozích letech a současně založit nový KLAS v Jihomoravském kraji. Animátoři získávají podporu v podobě jednodenních školení a odborného školení při zakládání KLAS, supervizí, společného setkání a metodické podpory prostřednictvím čtvrtletníku ZRNKO.

Rok 2020 byl pro realizaci projektových aktivit velmi náročný a vzhledem k pandemii Covid-19 a souvisejícím vládním nařízením nemohly být všechny aktivity naplněny. Nejvíce se tato situace odrazila na nemožnosti osobních návštěv metodika projektu při realizaci jednotlivých KLAS, které jsou do sítě zapojeny. Dále

nouzový stav, vládní nařízení, osobní zodpovědnost, ale také obavy seniorů, znemožnily setkávání klubů seniorů tak, jak je běžné. Komunitní život KLAS se tak najednou přesunul do virtuálního prostoru, který ovšem zdaleka nezasáhne všechny seniory, kteří se klubových setkání běžně účastní.

V roce 2020 byl podpořen provoz stávajících KLAS:

KLAS I. Bašty, KLAS II. Bašty, KLAS III. Bašty, KLAS IV. Bašty, Brno – Řečkovice a Mokrá hora (3 programy), KLAS Líšeň, KLAS Kníničky, KLAS Židenice, KLAS Žabovřesky (při farnosti), KLAS – Centrum Duháček z.s.

Organizace Spokojený senior – KLAS z.s.
(dále 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 proseniorské chování organizace. **KLAS** je zkratka slov **KLUB AKTIVNÍCH SENIORŮ**, unikátního 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 dobrovolníky a realizace mezigeneračních aktivit.

Více 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@spokojenseniorklas.cz
www.spokojenseniorklas.cz
f 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. Terazu Kozderovou, DiS., teraza.kozderova@spokojenseniorklas.cz, +420 730 805 857
2. Bude následovat **společná schůzka**, kde se vyjasní Vaše očekávání a možnosti služby, bude Vám představena smlouba o realizaci KLAS a bude **vyškolen animátor** v kurzu A-KLAS a započne **trvalé metodické vedení**
3. Po podepsání smlouby o realizaci KLAS bude **vyškolen animátor** v kurzu A-KLAS 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.spokojenseniorklas.cz

Podpořili: Jihomoravský kraj

jihomoravský kraj

Zajištění podpory KLAS KLUB AKTIVNÍCH SENIORŮ® v JMK 2020/2021

Doba realizace: 1. 11. 2020–31. 10. 2021

Celkový rozpočet: cca 200 tis. Kč

V rámci projektu bude podpořen provoz stávajících KLAS v Jihomoravském kraji a současně bude založen 1 nový KLAS. Podpora stávajících KLAS bude spočívat v

Projekty

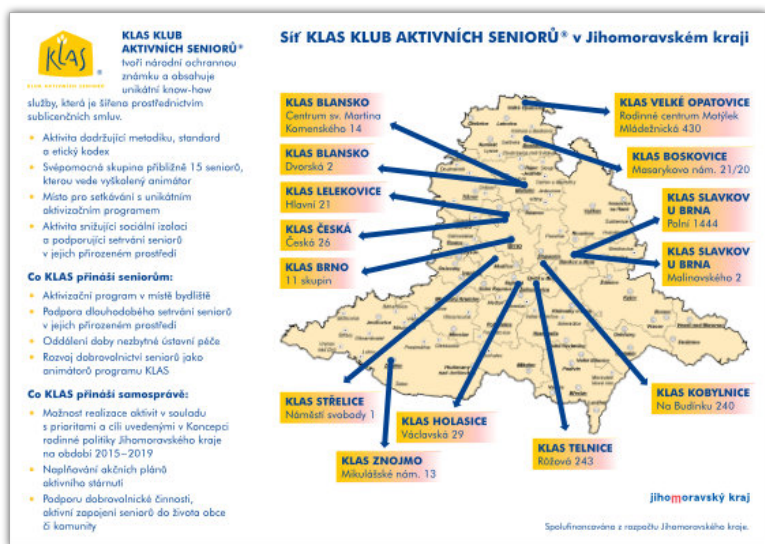
metodické podpoře (školení + metodické listy na další rok činnosti KLAS) animátorů a supervizi KLAS. Každý zapojený animátor bude v průběhu roku 2021 proškolen na jednodenním semináři pořádaném realizátorem projektu na téma dle svého výběru.

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.



Podpořili: Jihomoravský kraj

jihomoravský kraj

Projekty

Spokojený senior, aktivní senior 21.století

Doba realizace: 1. 1.–31. 12. 2020

Celkový rozpočet: 1 673 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, Zdravotní cvičení a nově Online komunikace jako prevence izolace). Pro seniory, kteří přicházejí s dotazy ohledně práva, je určena bezplatná právní poradna. Chytré poradenství je určeno pro seniory, kteří potřebují poradit s ovládáním chytrého telefonu či tabletu. Pro seniory, kteří chtějí cvičit svoji paměť a motorické schopnosti, jsou určeny dlouhodobé kurzy pro veřejnost, konkrétně jazyků, zdravotní a rehabilitační cvičení. Velmi oblíbeným programem je mobilní počítačová učebna, která byla realizována ve čtyřech krajích. Seniorům se v malé skupince 4 -5 účastníků věnují dva lektori a v případě potřeby zajistí i zapůjčení notebooku.

Vzhledem k pandemii Covid-19 se nepodařilo realizovat akce zaměřené na propagaci činností naší organizace. Jako velký přínos však hodnotíme získání nových dovedností v online světě alespoň u některých našich klientů. Zároveň však víme, že tato forma není pro naši cílovou skupinu vhodná (ne každý má doma notebook, internetové připojení a sám si s obsluhou daných programů neumí poradit). Největším přínosem našich vzdělávacích aktivit je bezesporu prezenční forma, kdy se seniory mohou osobně setkat.

Navzdory těžkým podmínkám jsme se snažili o zmírnění sociální izolace v době zákazu shromažďování. Lze říct, že očekávání projektu byla splněna, i když jsme z důvodu pandemie Covid-19 byli nuceni některé aktivity přizpůsobit situaci nebo vůbec nerealizovat.

Celkem bylo podpořeno 329 seniorů v 8 krajích ČR.

Podpořili: Ministerstvo práce a sociálních věcí, Magistrát města Brno – Odbor zdraví, Nadace Jistota, Nadace ČEZ



B | R | N | O



Projekty

Hospodaření

Podpora sítě KLAS ve městě Brně

Doba realizace: 1. 1.–31. 12. 2020

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.

Rok 2020 byl pro realizaci projektových aktivit velmi náročný a vzhledem k pandemii Covid-19 a souvisejícím vládním nařízením nemohly být všechny aktivity naplněny. Nejvíce se tato situace odrazila na absolutní nemožnosti osobních návštěv metodika projektu při realizaci jednotlivých KLAS, které jsou do sítě zapojeny.

Supervize tak byly nahrazeny telefonickým rozhovorem s animátorem či zodpovědnou osobou, zejména za účelem poskytnutí podpory (animátoři hledali způsoby, jak být seniorům blízko navzdory opatřením, hledali pomoc s ovládáním komunikačních programů atp.).

Nedílnou součástí metodické podpory je také společné setkání animátorů – tradiční setkání animátorů bylo plánováno na květen, poté ve dvou termínech v říjnu a listopadu. Z důvodu pandemie Covid-19 však neproběhlo. Plánované téma bylo „Mluvím, poslouchají“ a jeho cílem bylo posílit rétorické dovednosti animátorů, vzájemné sdílení a předání zkušeností služebně mladším animátorům, kteří se do sítě přidali před rokem nebo vedení skupiny převzali.

Podpořili: Magistrát města Brna – Odbor zdraví

B | R | N | O

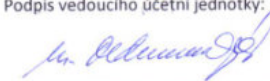


Hospodaření

Název ÚJ: **Spokojený senior - KLAS z.s.**

Sídlo ÚJ: **602 00 Brno, Biskupská 280/7**

IČO: **02 61 50 37**

Výkaz zisků a ztrát ke dni 31.12.2020 v celých tisících Kč				
Název položky		Činnost		
		hlavní	hospodářská	celkem
1 A.	Náklady			
2 A.I.	Spotřebované nákupy a nakupované služby	1121		1121
9 A.II.	Změna stavu zásob vlastní činnosti a aktivace			0
13 A.III.	Osobní náklady	1357		1357
19 A.IV.	Daně a poplatky			0
21 A.V.	Ostatní náklady	13		13
29 A.VI.	Odpisy, prodaný majetek, tvorba a použití rezerv a opravných položek			0
35 A.VII.	Poskytnuté příspěvky			0
37 A.VIII.	Daň z příjmů			0
39	Náklady celkem	2491		2491
40 B.	Výnosy			0
41 B.I.	Provozní dotace	*	1829	1829
43 B.II.	Přijaté příspěvky	218		218
47 B.III.	Tržby za vlastní výkony a za zboží	434		434
48 B.IV.	Ostatní výnosy			0
55 B.V.	Tržby z prodeje majetku			0
61	Výnosy celkem	2481		2481
62 C.	Výsledek hospodaření před zdaněním	-10		-10
63 D.	Výsledek hospodaření po zdanění	-10		-10
Datum: 1.2.2021		Podpis vedoucího účetní jednotky: 		
		Odpovídá za údaje: Ing. Marie Kozlová 		
		Telefon: 541 238 607		

Spokojený senior - KLAS z.s.
Biskupská 280/7, Brno 602 00
IČO: 026 15 037 (1)
www.spokojenyse-nior-klas.cz



Náš tým

Naši zaměstnanci

Jitka Holíková
Mgr. Tereza Kozderová, DiS.
Iveta Kratochvílová

Externí spolupracovníci

Jan Palán
Bc. Martina Fabiánová
Bc. Monika Piliarová
Bc. Marie Crhánková
Mgr. Hana Filipová
Mgr. Šárka Matějková
Bc. Martina Šebestová
Mgr. Marie Smolková
Iva Langerová
Vojtěch Šmerda
JUDr. Ilona Kopecká
Mgr. Roman Kubín

JUDr. Irena Spitzová
Jana Duchanová
Pavla Kazdová
Mgr. Zdeněk Gloz
Ing. Alexandra Kočiščáková
Helena Kočí
Zdeněk Bakó
Bc. Šárka Hanáková
Jindřiška Kašpárková
Pavla Reifová
Hana Strašáková
JUDr. Zuzana Pechtorová



Něco navíc aneb Koronavirový počín roku

Vnímali jsme, že je potřeba být seniorům blíží, než jindy. Že nechat je zavřené doma není žádným řešením. Nemohli jsme se scházet a nám samotným chvíli trvalo, než jsme uchopili virtuální svět tak, aby byl našim seniorům dostupný. Od prvních okamžitých nápadů jako byl rozvoz roušek a jejich šití pro naše seniory a také domovy seniorů se kterými jsme spolupracovali, jsme se dostali k natáčení tzv. VIDEO KLASŮ, zasílání cvičení pro trénování paměti atd. Podívejte se spolu s námi, co „mimořádného“ jsme v tomto roce zvládli:

Zapojení do šití a rozvozu roušek – Tato aktivita byla prvotním nápadem po vyhlášení nouzového stavu v ČR. Šili jsme roušky, obvolali naše klienty a jeden den pak strávili osobním rozvozem do domácností seniorů na území města Brna. Součástí balíčku roušek byly také jednorázové rukavice, důležité kontakty (rozvoz obědů, zajištění nákupů dobrovolníky a další) a text pro duchovní povzbuzení.

Domovní zvonek – zapojili jsme se také do zajištění rozvozu obědů a nákupů na území města Brna. Dobrovolníci se často potýkali s neoznačenými domovními zvonky a nemohli tak doručit objednaný nákup či oběd. Vyrobili jsme proto letáček, který posloužil ke zviditelnění problematiky alespoň skrze sociální sítě (během jednoho dne dosáhl cca 500 sdílení, také z Facebookového profilu náměstka Mgr. Petra Hladíka).

Zavřené kostely – díky mimořádnému daru Nadace Jistota jsme mohli zájemcům zajistit bezplatné zasílání periodika Katolický týdeník, který si senioři běžně kupovali při osobní návštěvě kostela, což ale v daném období nebylo možné. Mohli jsme se stát také tzv. messengery a rozvézt lidem do poštovních schránek duchovní povzbuzení.

Týdeník Povzbuzení – po dobu trvání nouzového stavu jsme se podíleli na tvorbě a distribuci týdeníku Povzbuzení. Archiv jednotlivých čísel je na našich webových stránkách stále k nalezení.

Spolupráce s lékárnou Dr. Max – v jarní vlně pandemie se nám podařilo navázat spolupráci s lékárnou, která na základě telefonické objednávky zajistila přípravu a distribuci léků až do domácnosti brněnských seniorů.

Koronavirový počín roku

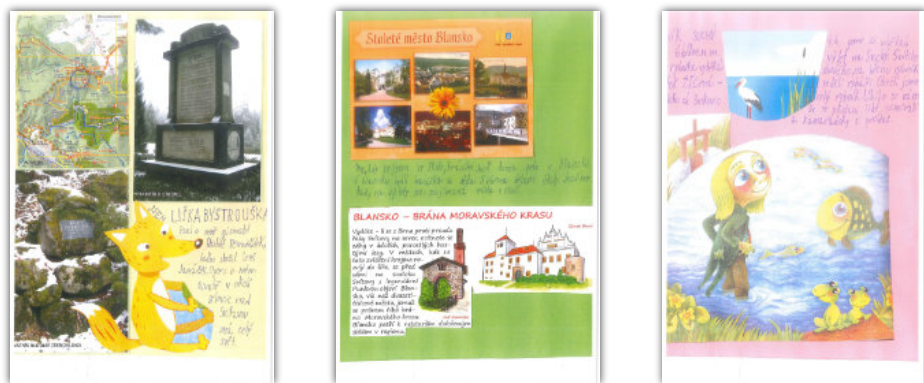
Trénink paměti do Vašich schránek – v dubnu jsme začali s rozesílkou cvičení pro trénování paměti zdarma a vytrvali po celý rok 2020, vyjma měsíců červenec a srpen. Své odběratele si tato aktivita našla v celé republice.

Vystoupení v České televizi – v červnu jsme měli možnost představit naši činnost divákům pořadu Život na třetí. Rozhovor se točil kolem našich vzdělávacích kurzů, chytrého a právního poradenství a zejména trénování paměti. Záznam je stále možné shlédnout v archivu ČT i na našich webových stránkách.

Online komunikace jako prevence izolace – v mezidobí, kdy bylo možné se osobně setkávat ve větších skupinách, jsme nabídli vzdělávací seminář na téma online komunikace. Díky absolvování tohoto kurzu, kde se senioři mohli naučit používat aplikaci WhatsApp, Skype pro skupinový hovor či GoogleMeet, jedna z našich skupin KLAS KLUB AKTIVNÍCH SENIORŮ vytrvala v online setkávání po celý rok 2020.

Webové a Facebookové stránky organizace – nebývalé množství informací také poskytovaly naše webové stránky a Facebook organizace. Průběžně jsme zde umisťovali aktuální informace, kde získat pomoc, jak se mění epidemiologická opatření, nabízeli jsme pomoc s registrací k očkování a další aktivity, které vedly ke zmírnění nedobrovolné a náročné izolace.

Koronakronika – jedna z odběratelek našich VIDEO KLASŮ nám v jarní vlně pandemie zaslala tzv. koronakroniku. V době, kdy spolu s manželem opatrovali denně vnučku, společnými silami psali, co který den spolu zažili, jak zvládali online výuku, jak ji učili poznávat přírodu a mnohé další. Tuto kroniku můžete také najít na našem webu.



Kterou z našich aktivit byste Vy sami označili za náš tzv. koronavirový počín roku?



Kontakt:

tel.: 518 328 813, 730 805 857

e-mail: info@spokojenysenior-klas.cz

www.spokojenysenior-klas.cz

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