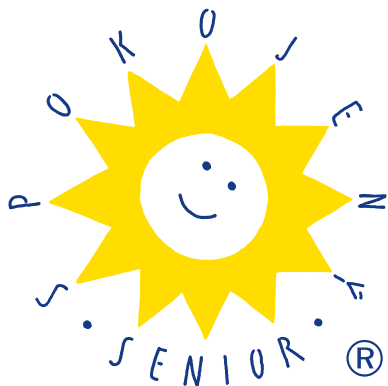


Spokojený senior – KLAS, z.s.



KLUB AKTIVNÍCH SENIORŮ

Výroční zpráva 2021

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

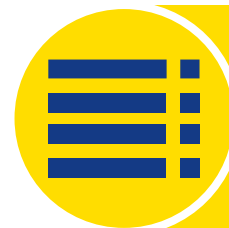
Kontakt:

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	5
Poradenství	7
Kurzy pro veřejnost.....	8
Odborné semináře	11
Jednorázové akce pro veřejnost	15
Mobilní počítačová učebna	17
KLAS KLUB AKTIVNÍCH SENIORŮ®	18
Posilovna paměti	20
Pobyty	22
Metodické listy ZRNKO	25
Den pro seniory	26
Něco navíc aneb nové aktivity 2021	28
Projekty	30
Hospodaření	35
Náš tým	36



Spokojený senior – KLAS z.s.

Milí přátelé,

rok 2021 byl rokem plným výzev, důležitých rozhodnutí a v neposlední řadě rok plný naděje. Naděje, že se opět budeme spolu setkávat mimo obrazovky chytrých zařízení. Že svět bude aspoň trochu zase takový jako byl dřív.

V prvním pololetí jsme všechny naše aktivity, které to alespoň trochu umožnily, přesunuli do virtuálního prostoru. Setkávali jsme se tak hlavně s těmi, kteří se k nám mohli připojit ke kurzu PC pro pokročilé, k přednáškám o zdravé výživě či bezpečnosti na internetu. S ostatními jsme udržovali kontakt alespoň telefonicky nebo prostřednictvím pravidelné dávky cvičení pro trénování paměti.

V květnu nám všem bylo umožněno vrátit se k běžným aktivitám a naše prázdné výukové prostory tak opět konečně ožily ☺.

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 počtu podpořených osob a místní příslušnost

	Počet lekcí		Účastníci		Celkem	Místo	Kraj
	1. pol.	2. pol.	1. pol.	2. pol.			
PORADENSTVÍ							
Chytré poradenství		3		3	3	Brno	JMK
KURZY PRO VEŘEJNOST							
PC kurz začátečníci		11		3	3	Brno	JMK
PC kurz pokročilí	11	4	4	2	6	Brno	JMK
Tablet krok za krokem	6	10	2	2	4	Brno	JMK
Ovládání chytr. tel.	10	20	9	12	21	Brno	JMK
Angličtina pokročilí		13		6	6	Brno	JMK
Němčina mírně pokr.		11		6	6	Brno	JMK
Němčina pokročilí		10		3	3	Brno	JMK
Rehabilitační cvičení		14		8	8	Brno	JMK
Klub čtenářů dříve narozených		2		5	5	Brno	JMK
Zdravotní cvičení		10		8	8	Brno	JMK
Cvič. pod širým nebem		13		13	13	Brno	JMK
POBYTY							
Pobyt pro seniory		1		25	25	M. Morávka	MSK
Pobyt plný pohybu		1		19	19	Lažánky	JMK
MOBILNÍ POČÍTAČOVÁ UČEBA							
MPU začátečníci		6		7	7	Telnice	JMK
MPU pokročilí		6		8	8	Telnice	JMK
KLAS KLUB AKTIVNÍCH SENIORŮ®							
Brno, Bašty I.	25	15	8	8	8	Brno	JMK
Brno, Bašty II.	25	11	15	15	15	Brno	JMK
Brno, Bašty III.	25	11	15	15	15	Brno	JMK

	Počet lekcí		Účastníci		Celkem	Místo	Kraj
	1. pol.	2. pol.	1. pol.	2. pol.			
POSILOVNA PAMĚŤ							
Skupinová		1		21	21	Brno	JMK
Individuální		2		2	2	Brno	JMK
ODBORNÉ SEMINÁŘE							
Zdravá výživa v seniorském věku		2		21	21	Olomouc, Hronov	OLK, KHK
Trénink paměti		1		8	8	Vizovice	ZLK
Stáří a akceptace pohybem na nový životní styl		2		25	25	Zlín, Brno	ZLK, JMK
Jistota pohybu v nejistotě budoucnosti		2		23	23	Svitavy	PAK
Podíl pohyb. aktivit na snižování stresu		2		22	22	Konice, Brno	OLK, JMK
Péče o duš. zdraví aneb jak přežít v nové době		2		24	24	Brno, Bruntál	JMK, MSK
Hudba a tanec v seniorském věku		5		45	45	Brno, Blansko	JMK
Výchova včera a dnes		2		18	18	Brno	JMK
Zdravotní cvičení pro seniory		2		31	31	Hlinsko, Ostrava	PAK, MSK
Na internetu bezpečně		2		15	15	Brno, Jihlava	JMK, VYS
JEDNORÁZOVÉ AKCE PRO VEŘEJNOST							
Rehabilitační cvičení		1		9	9	Brno	JMK
Tablet krok za krokem		1		5	5	Brno	JMK
Den pro seniory		1		89	89	Brno	JMK
Seminář 3× o zdraví	3		3		3	Brno	JMK
Aby nám internet sloužil a neškodil	3		4		4	Brno	JMK
Pouť seniorů		1		22	22	Středočeský kraj	
Medlánecké kopce		1		8	8	Brno	JMK
Kamenný vrch		1		6	6	Brno	JMK
MEDIÁLNÍ AKTIVITY							
Každý spok. senior zná kanál Spok. senior		2		186	186	Brno	JMK
VZDĚLÁVÁNÍ ZAMĚSTNANCŮ							
Zákl. relax. techniky		1		2	2	Brno	JMK



Poradenství

Také naše poradenství bylo ovlivněno epidemií covid-19. Vzhledem k omezeným možnostem setkávání v prvním pololetí jsme v tomto období poradenství neuskutečnili vůbec, ve druhém pololetí jsme (zejména z nedostatku finančních prostředků) mohli vyhovět jen třem zájemcům o Chytré poradenství. Chytré poradenství pomáhá seniorům zorientovat se v problematice chytrých telefonů, tabletů či notebooku, kde se sejde jeden lektor a jeden senior a řeší konkrétní problémy na jejich konkrétním přístroji.

	Frekvence	Účastníci
Chytré poradenství	3/rok	3

Lektori

Vojtěch Šmerda



Kurzy pro veřejnost

V roce 2021 jsme realizovali celkem 15 kurzů pro veřejnost, z toho 5 v online prostředí. První pololetí roku bylo ještě částečně ovlivněno dozvukem pandemie covid-19, proto se v měsících leden a únor neuskutečnily žádné prezenční vzdělávací aktivity, ale intenzivně jsme se připravovali na spuštění online kurzů, což se nám podařilo od března 2021. Nakonec jsme úspěšně realizovali online kurzy Tablet krok za krokem (6 lekcí), Chytrý telefon (6 lekcí), PC kurz pro pokročilé (11 lekcí) a dva semináře: třídní cyklus přednášek s názvem „3× o zdraví“ a třídní cyklus o pravidlech bezpečného užívání internetu „Aby nám internet sloužil a neškodil“. I když se množství podpořených klientů nemusí zdát velké, ocenili jsme snahu všech zúčastněných seniorů vzdělávat se v online prostředí, neboť tento způsob přináší velké nároky jak na technické vybavení, tak na určitou úroveň znalostí a počítačovou gramotnost. Taktéž pro lektory je tato forma výuky mnohem náročnější, ať už na přípravu, tak na samotnou výuku. Mohou se vyskytnout (a také se to stalo) problémy technického charakteru, ale i komunikační problémy atd. Z tohoto důvodu byl během každé online výuky kromě lektora přítomen také koordinátor, který fungoval jako prostředník mezi seniorem a vyučujícím v případě neočekávaných problémů.

První a jediný kurz, který se konal v prvním pololetí prezenčně, byl kurz Ovládání chytrého telefonu, který je zároveň naší novinkou a také seniory nejoblíbenějším kurzem v naší nabídce.

Ve druhém pololetí jsme potom uskutečnili většinu našich stálých kurzů, i když s citelným úbytkem účastníků, což si vysvětlujeme stále trvající obavou z nemoci covid-19 mezi seniory a s tím spojenou obavou ze sociálních kontaktů a cestování městskou hromadnou dopravou. Největší úbytek oproti předchozím letům byl u kurzů Anglického jazyka, kde nám zůstala pouze jedna skupinka z původních pěti.

Jeden z našich kurzů – Ovládání chytrého telefonu – jsme realizovali i mimo naše prostory, konkrétně v Senior pointu Tábořská, v Brně.

Po uvolnění opatření v souvislosti s pandemií covid-19 jsme vnímali, že senioři potřebují především pohyb a sociální kontakt, proto jsme v průběhu celého léta

pořádali tzv. Zdravotní cvičení pod širým nebem, které se konalo ve dvorním traktu naší partnerské organizace (CRSP) v centru města.

Další zvrat v našich pohybových kurzech nastal, když jsme z důvodu stěhování a snižování nákladů organizace byli nuceni všechny naše aktivity přesunout do klubovny na ulici Bašty 8, tedy včetně cvičení. Z tohoto důvodu se musela snížit kapacita účastníků a prostoru přizpůsobit i styl cvičení – nyní cvičíme za využití židlí a pomůcek na různé formy protahování a posilování – gumy, overbally atd.

V tomto roce jsme také zpracovali dvě praktické metodické pomůcky ke kurzu Rehabilitačního cvičení a kurzu Ovládání chytrého telefonu. Oba materiály slouží seniorům k samostatné práci s chytrým telefonem či samostatnému bezpečnému pohybu. Jednotlivá témata obou metodických materiálů jsou prakticky popsána a doplněna demonstračními fotkami s důrazem na správnost provedení cviku či operace s chytrým telefonem.

	Frekvence	Účastníci
Tablet krok za krokem – online	1/týden	2
Chytrý telefon – online	1/týden	3
PC kurz pro pokročilé – online	1/týden	4
3× o zdraví – online	1/týden	3
Aby nám internet sloužil a neškodil – online	1/týden	4
Chytrý telefon	1/týden	18
Tablet krok za krokem	1/týden	2
PC kurz pro začátečníky	1/týden	3
PC kurz pro pokročilé	1/týden	2
Angličtina – pokročilí	1/týden	6
Němčina – středně pokročilí	1/týden	6
Němčina – pokročilí	1/týden	3

	Frekvence	Účastníci
Zdravotní cvičení pod širým nebem	2/týden	13
Zdravotní cvičení na židlích	1/týden	8
Rehabilitační cvičení	1/týden	8

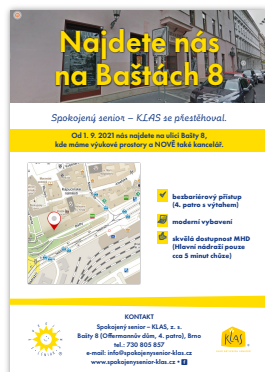
Lektoři

Mgr. Hana Filipová
JUDr. Ilona Kopecká
Iva Langerová
Mgr. Šárka Matějková

Jan Palán
Bc. Monika Piliarová
Mgr. Marie Smolková
Vojtěch Šmerda

Co říkají účastníci:

„Kurz splnil stoprocentně moje očekávání.“ (PC kurz pro začátečníky)
 „Výhoda je umístění kurzu ve středu města – dostupnost ze všech stran.“
 (Chytrý telefon)
 „Lektorka je velmi vstřícná, trpělivá, ochotně vysvětlí všechny dotazy.“ (Chytrý telefon)
 „Z počátku jsem nevěřila, že se něco naučím, ale slečna Monika ty problémy krásně vysvětlila.“ (Chytrý telefon)
 „Lektorka je výborná, každá hodina byla zaměřena na jiné části těla i na svaly.“
 „Lektorka je milá a k tomu profesionálka. Pro cvičení byly využity zajímavé a nápadité pomůcky.“ (Rehabilitační cvičení)



Odborné semináře

V roce 2021 jsme stejně jako v předchozích letech měli naplánováno několik výjezdů s našimi semináři, nakonec se všechny uskutečnily až ve 2.pololetí. Podařilo se nám uspořádat tyto semináře v celkem pěti krajích :

- **Seminář Zdraví v seniorském věku** proběhl 1. 12. v klubu seniorů v Olomouci a 6. 12. v Hronově. Účastníci semináře získali informace zejména o skladbě potravy, jejích důležitých složek, jako jsou sacharidy, tuky, bílkoviny, energie. Dozvěděli se také informace o stanovení bazálního metabolismu a celkové energetické spotřeby. Část semináře byla věnována doplňkům stravy a rozložení stravy. Tyto informace účastníci uplatní ve svém soukromém životě. Každý účastník obdržel také metodický materiál.
- **Seminář Trénink paměti** byl určen pro zaměstnance sanatoria TOPAS Vizovice a proběhl 6. 12. Účastnice z domova se zvláštním režimem se seznámily s jednotlivými možnostmi pro efektivní a zároveň zábavné trénování paměti. Všechna cvičení si během semináře mohly vyzkoušet a samozřejmě byla vlastní demonstrace jedné aktivity. Zvlášť jsme se zaměřily na individuální práci s lidmi s demencí.
- **Seminář Zdravotní cvičení pro seniory** proběhl 2. 9. v Domově pro seniory Drachtinka v Hlinsku a 6. 12. v Organizaci nevidomých a slabozrakých v Ostravě. Vhodně strukturovaná pohybová aktivita jednoznačně zpomaluje tempo stárnutí a zvyšuje kvalitu života seniorů. Na semináři účastníci získali důležité informace o teorii stárnutí a jejích fyziologických změnách. Také se dozvěděli něco o účincích pohybových aktivit, o jejich vlivu na zdraví a zásady pro cvičení. Každý účastník semináře obdržel metodiku, kde má k dispozici probraná témata a také zásobník cviků. Část semináře probíhala teoreticky a část tvořilo přímé cvičení. Zatímco v Domově pro seniory Drachtinka jsme školili zaměstnance domova a domovů z okolí, v Organizaci nevidomých a slabozrakých v Ostravě jsme se věnovali klientům s postižením zraku, což byla nová a zajímavá zkušenost i pro naši lektorku.

- **Seminář Stáří a akceptace pohybem na nový životní styl** se uskutečnil 21. 10. v Senior pointu ve Zlíně a 14. 12. v Brně.
Seminář jsme realizovali interaktivní formou, kdy teoretický výklad střídaly praktické ukázky cvičení, které si mohli účastníci přímo na místě vyzkoušet. Téma semináře reaguje na skutečnost, že společnost se velmi rychle mění a jedinec se musí umět tomuto tempu přizpůsobovat – adaptovat. Adaptace pak přispívá k celkové vyrovnanosti osobnosti.
- **Seminář Jistota pohybu v nejistotě budoucnosti** se uskutečnil 3. 11. v Klubu seniorů Svitavy.
Seminář jsme realizovali v přednáškových prostorách Klubu seniorů Svitavy celkem 2× během jednoho dne – dopoledne a odpoledne. Cílem semináře bylo informovat o skutečnosti, že i během pandemie covid-19 máme mnoho možností se hýbat, které nevyužíváme, ačkoli je máme na dosah. Pozitivní naladění díky pohybu může přispívat k dobré psychické pohodě a pocitu životního štěstí. Seniori mají v některých oblastech života velký náskok před mladší generací a je jen na nich, jak tyto zkušenosti využijí ve svůj prospěch.
- **Seminář Podíl pohybových aktivit na snižování stresu** se konal 25. 11. v komunitním centru v Konicích a 3. 12. v Brně.
Stres patří k nejzávažnějším faktorům, které poškozují lidské zdraví. Je doprovázen frustracemi a způsobuje závažné zdravotní potíže. Může vést k depresím. Správným výběrem a dávkováním pohybových aktivit můžeme tyto stavy minimalizovat a pomáhat k překonávání negativních psychických stavů. Stačí jednoduché pohybové aktivity, motivace k životu a radost z drobných maličkostí a zlepší se každodenní prožívání složité pandemické situace a osobní pohoda každého z nás.
- **Seminář Péče o duševní zdraví aneb jak přežít v nové době a nezbláznit se?** se uskutečnil 2. 12. v Brně a 8. 12. v klubu Aktivních seniorů Bruntál.
Seminář se zaměřil na seniory jako nejvíce ohroženou skupinu, která v době lockdownu neměla přístup k tolika informacím a formám podpory, které se nabízely např. v online prostředí. Cílem semináře bylo zaměřit se na možnosti péče o duševní zdraví, které máme. Účastníci si vyzkoušeli jednoduché relaxační techniky, které mohou využívat v každodenním životě. Věnoval se sociálně podpoře v okolí, prevenci stresu a podpoře životní spokojenosti.
- **Seminář Hudba a tanec v seniorském věku** se uskutečnil celkem 5×: 3. 11. KLAS Brno, 18. 11. Skupinová aktivizační služba pro seniory v Centru pro rodinu a sociální péči Brno, 19. 11. Senior point Tábořská, Brno, 23. 11. KLAS Brno, 10. 12. KLAS Blansko
Tento seminář jsme realizovali s velkým úspěchem. Hlavní složkou semináře byl praktický nácvik tzv. tanců vsedě, ale i jiných tanců a práce s hudbou.

Muzikoterapie je uznávanou aktivizační a relaxační metodou, která přispívá k pozitivnímu vnímání světa. O tom nás přesvědčily zpětné vazby od seniorů, kteří odcházeli ze seminářů příjemně zregenerovaní a žádali si opakování.

- **Seminář Výchova včera a dnes – o mezigeneračních rozdílech v přístupu k výchově** se konal 24. 11. a 14. 12. v Brně.
Seminář byl zacílen na seniory, kteří se připravují nebo již jsou v roli prarodičů. Cílem semináře bylo upozornit na změny v mezigeneračním přístupu k rodičovství a pomoci seniorům pochopit názory a postoje svých dětí v oblasti rodičovství, získat odpovědi na otázky, které jsou tabu a přenést se přes zažitá stereotypy, seznámit se s novými a dříve neznámými pojmy, snažit se pochopit vlastní děti v náročné roli rodičů. Dotýká se častých omylů, předsudků a tabu ve výchově.
- **Seminář Na internetu bezpečně aneb aby nám internet sloužil a neškodil** se uskutečnil celkem 2×: 24. 9. v Brně v rámci kampaně Brněnské dny pro seniory a 15. 11. v Městské knihovně v Jihlavě.
Obzvláště v posledních dvou letech, kdy se veškerá komunikace přesunula do virtuálního prostředí, vnímáme akutní potřebu upozornit seniory na možné nástrahy používání internetu, e-mailu a sociálních sítí. Důležitým tématem semináře je také ověřování původních zdrojů, podvodné a tzv. řetězové maily, dezinformační weby, hoaxy atd. Jedním z cílů semináře je také naučit seniory orientovat se ve světě internetu, kriticky myslet, ověřovat si věrohodnost zdrojů a tím získat všeobecný rozhled v tématice, která je pro ně nová a nepřehledná.

	Frekvence	Účastníci
Zdravá výživa v seniorském věku	2/rok	21
Trénink paměti	1/rok	8
Zdravotní cvičení pro seniory	2/rok	13
Stáří a akceptace pohybem na nový životní styl	2/rok	25
Seminář Jistota pohybu v nejistotě budoucnosti	2/rok	23

	Frekvence	Účastníci
Podíl pohybových aktivit na snižování stresu	2/rok	22
Péče o duševní zdraví aneb jak přežít v nové době a nezbláznit se?	2/rok	24
Hudba a tanec v seniorském věku	5/rok	45
Výchova včera a dnes	2/rok	18
Na internetu bezpečně	2/rok	15

Lektoři:

doc. PaedDr. Marie Blahutková, PhD.
Mgr. Martina Fabiánová
Mgr. Hana Filipová
Mgr. Karolína Kolářová

Mgr. Tereza Kozderová, DiS.
Mgr. Šárka Matějková
Jan Palán
Majka Staňková

Co říkají účastníci:

„Velice přínosný seminář, dozvěděla jsem se mnoho nového, spoustu činností jsem dosud dělala špatně.“ (Zdravotní cvičení)

„Lektorka byla vskutku profesionál a odbornice ve svém oboru. Přinesla mnoho zajímavých technik cvičení, které klientům mohou zlepšit kvalitu života.“ (Zdravotní cvičení)

„Hodnocení na nejvyšší úrovni, lektorka prokázala vysokou odbornost a její vystupování bylo moc pozitivní, příjemné a vysoce kvalifikované. Náplň jak verbální projev, tak fyzická aktivita – fakt kvalita.“ (Podíl pohybových aktivit na snižování stresu)

„Velmi dobře připravená přednáška, aktuální téma, zvláště v době covidové, zvláště hodnotím praktickou náplň.“ (Péče o duševní zdraví aneb jak přežít v nové době a nezbláznit se?)

„Přínosný kurz, hravé, vtipné podání, zaujme účastníky i klienty v zařízení.“ (Trénink paměti)

„Přišla jsem otrávená a odcházím rozjásaná, plná energie. Úžasné! Velice mne to nabilo energií.“ (Hudba a tanec v seniorském věku)

„Byla jsem 100% ve správnou dobu na správném místě a se správnými lidmi.“ (Stáří a akceptace pohybu na nový životní styl)



Jednorázové akce pro veřejnost

Již tradičně jsme se i v roce 2021 zúčastnili kampaně Brněnské dny pro seniory, kde jsme přiblížili seniorům naši činnost nabídkou účasti na ukázkových lekcích kurzů Rehabilitační cvičení, Tablet krok za krokem a seminář Bezpečnost na internetu.

• Rehabilitační cvičení – ukázková lekce

Účastníci se seznámili s tím, jakým způsobem probíhá kurz rehabilitační cvičení, určený osobám po totální endoprotéze. Ukázková lekce se konala 14. 9. v Brně na ulici Bašty 8.

• Tablet krok za krokem – ukázková lekce

Účastníci se seznámili se základní obsluhou tabletu, vyzkoušeli si instalaci nových aplikací, fotografování a možnosti online her. Ukázková lekce se uskutečnila také v našich prostorách v Brně 16. 9.

• Po stopách svaté Ludmily – dvoudenní putování

V termínu 21.–22. 9. se uskutečnil dvoudenní tematický zájezd s duchovním programem Po stopách svaté Ludmily, jako připomenutí 1100 let od její mučednické smrti. Součástí pouti byla návštěva Levého Hradce, Budče, Svatého Jana pod Skalou a Tetína. Samozřejmě byl duchovní program a doprovod kněze.

• Medlánecké kopce – komentovaná vycházka

Cílem komentované vycházky, která se uskutečnila 26. 10., bylo provést účastníky Medláneckou naučnou stezkou, která vede skrze městskou část a je tedy dostupná městskou hromadnou dopravou. Během 4 km trasy se účastníci seznámili s historií přírodního parku, významnou faunu a flórou, kterou na tomto místě můžeme stále najít.

• Kamenný vrch – komentovaná vycházka

Odborný pracovník organizace Rezekvítek provedl účastníky touto významnou lokalitou ve městě Brně 13. 10. Účastníci se dozvěděli o fauně a flóře, která se na tomto území objevuje, za pomoci edukačních materiálů se seznámili s drobným hmyzem, který se v dané oblasti vyskytuje.

	Frekvence	Účastníci
Rehabilitační cvičení	1/rok	9
Tablet krok za krokem	1/rok	5
Po stopách svaté Ludmily	1/rok	20
Medlánecké kopce	1/rok	8
Kamenný vrch	1/rok	6

Lektoři:

Mgr. Hana Filipová

Mgr. Tereza Kozderová, DiS.

Mgr. Roman Kubín

Jan Palán

Bc. Monika Piliarová

Ing. Zora Rýparová



V roce 2021 jsme díky omezení, způsobeným pandemií covid-19 uskutečnili pouze jednu mobilní počítačovou učebnu. Důvodem byla skutečnost, že v prvním pololetí roku nemohly probíhat prakticky žádné prezenční aktivity a semináře, tudíž se všechny odehrály ve 2.pololetí. I kdybychom chtěli, nebylo v našich personálních možnostech uskutečnit více výjezdů.

Tam, kde MPU proběhla, sice v obci Telnice, v termínu 5. 11. – 10. 12. 2021, se sešly hned dvě skupinky seniorů – začátečníci a pokročilí. Oba kurzy se skládaly ze 6 setkání v délce 2 hodin. Veškerou techniku, včetně notebooků jsme přivezli s sebou. Účastníci však měli možnost přinést si svůj vlastní notebook. Součástí materiálního zajištění kurzu byly metodické materiály s pracovními listy pro účastníky.

Z ohlasů přítomných seniorů jsme zjistili, že se jim výuka velmi líbila a že touha po rozšiřování počítačové gramotnosti je stejně velká u seniorů na venkově jako u těch ve městech.

	Frekvence	Účastníci
MPU – pokročilí	6 × 2 hodiny	7
MPU – pokročilí	6 × 2 hodiny	8

Lektor:

Vojtěch Šmerda

Publikace a média

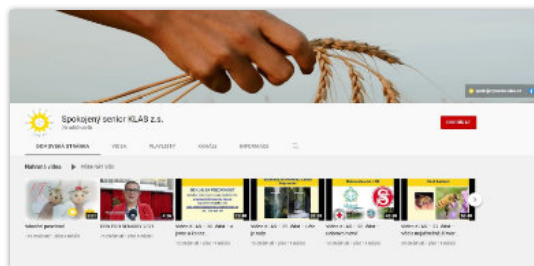
Telnický Zpravodaj



KLAS KLUB AKTIVNÍCH SENIORŮ®

První polovina roku 2021 nebyla ke klubovým setkáním KLAS příznivá. Díky dozvukům proticovidových opatření nebylo možné se scházet osobně. Proto jsme přemýšleli nad cestami, jak alespoň nějakým způsobem zůstat v kontaktu. Vymysleli jsme proto tzv. VideoKLAS. Jednalo se o videa, umístěná na YouTube kanále organizace Spokojený senior – KLAS. Tímto způsobem si mohli ti senioři, kteří mají doma počítač každý týden prohlédnout tématické video, které připravovala animátorka jedné ze skupin. Video jsme zpočátku rozesílali jen členům KLAS, později jsme některá zveřejnili a je možné se na ně podívat zde:

<https://www.youtube.com/channel/UCNz52e96RxoilJolujKWEyQ/videos>.



Jiná skupina vymyslela skupinové setkávání přes WhatsApp a jakmile to jen trochu šlo, začali jsme se scházet alespoň venku na vycházkách. Celkem jsme zorganizovali tři tématické vycházky: Hustopeče a levandulová farma ve Starovičkách, Z Medlánek do Medlánek a Papouščí ZOO Bošovice.

V druhém pololetí jsme se konečně zase mohli začít scházet dle původního programu. V našich prostorách na Baštách se střídají tři skupiny KLAS – dvě v úterý a jedna ve středu.

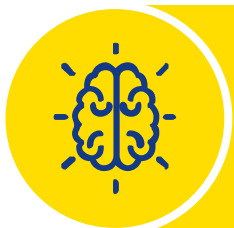
V říjnu 2021 jsme se také veřejnosti představili v rámci ukázkového KLAS zařazeného do kampaně Brněnské dny pro seniory na téma Móda v proměnách času, který se pro velký zájem uskutečnil hned 2×.

	Frekvence	Účastníci
KLAS Bašty úterý 9.30 – 11.30	1/týdně	8
KLAS Bašty úterý 13.00 – 15.00	1/týdně	15
KLAS Bašty středa 10.00 – 12.00	1/týdně	15

Lektori:

Bc. Jitka Holíková
Mgr. Libuše Šuleřová
PhDr. Radomila Štěpánková PhD.
Pavla Reifová





Posilovna paměti

PPosilovna 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 lekci.

Navštěvovali jsme:

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

V první polovině roku 2021 jsme cvičení pro trénování paměti posílali elektronickou formou na území celé ČR.

 Lektoři:

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

Publikace a média

článek <https://pozitivni-zpravy.cz/trenink-pameti-zacvici-i-s-chmury-seniori-mohou-trenovat-mozek-v-pohodli-domova/>





Pobyty

V letošním roce po obzvláště dlouhém období sociální izolace nás všech, jsme cítili, že lidé, a senioři zejména, touží především po osobním kontaktu. Ve spojitosti se změnou prostředí a se zdravým pohybem se nám podařilo v letošním roce uskutečnit dva pobyty pro seniory – letní pobyt pro seniory se cvičením a náš již tradiční týdenní autobusový zájezd na začátku září. Bohužel se nám nepodařilo uskutečnit plánovaný pobyt pro prarodiče s vnoučaty, jelikož nám ubytovatel na poslední chvíli změnil smluvní podmínky ubytování, na které jsme nemohli přistoupit (pobyt bez možnosti stravy).

Pobyt plný pohybu Hálův mlýn

První pobyt plný pohybu se konal v termínu 16.–19.8. 2022 a jednalo se o náš pilotní počín pobytu pro seniory se cvičením. Pobytové místo bylo zvoleno tak, aby se účastníci mohli dopravit na místo individuálně. Ubytovaní jsme byli v rekreačním středisku Hálův mlýn v malebném údolí Bílého potoka. Myšlenka pobytu byla jasná – být spolu, na čerstvém vzduchu, v krásné přírodě a především se věnovat zdravému pohybu. Bohatý program zahrnoval cvičení 2× denně, vycházky, přednášku, trénování paměti i zábavný večer s kvízy. Kdo chtěl, mohl využít i bazén, který byl součástí areálu. Většina účastnic se při odjezdu zajímala o to, zda se bude tento pobyt opakovat i příští rok. A my říkáme: ano, dámy, bude!

Pobyt pro seniory Malá Morávka

Náš již tradiční týdenní pobyt se konal v Malé Morávce v Jeseníkách v termínu 4.–11. 9. 2021 Ubytovaní jsme byli v hotelu Neptun, odkud jsme podnikali pěší i autobusové poznávací výlety. Každé ráno jsme začínali společnou rozcvičkou a následoval bohatý program zahrnující kromě vycházek a výletů také přednášky, trénink paměti, čtenářský klub či

společenský večer s hudbou. Během týdenního pobytu jsme viděli Arboretum Makču Pikču v obci Paseka, navštívili hrad Sovinec, prošli se k Mechovému jezírku na Rejvízu, navštívili poutní místo Maria Hilf ve Zlatých Horách, kde nás provedl místní duchovní správce, vystoupali jsme na Praděd, viděli pískové sochy na Kopřivné a zdolali také stezku plnou lávek a žebříků kolem vodopádů Bílé Opavy. Součástí programu byla tradičně i duchovní setkání a společná bohoslužba vedená otcem Romanem Kubínem z brněnského biskupství, včetně možnosti individuálních rozhovorů. V letošním roce jsme pobyt výrazně zaměřili na povzbuzení psychiky po dlouhém času izolace způsobené pandemií, na relaxaci, odpočinek a obnovení sociálních vazeb. Samotní senioři pobyt hodnotili velmi pozitivně, v mnoha případech se jednalo o první kontakt s realitou a s vrstevníky po dlouhém období sociální izolace.

	Frekvence	Účastníci
Pobyt plný pohybu Hálův Mlýn	1/rok	19
Pobyt pro seniory Malá Morávka	1/rok	25

Organizátoři pobytu:

Mgr. Hana Filipová

Bc. Jitka Holíková

Mgr. Tereza Kozderová, DiS.

JUDr. Ilona Kopecká

Mgr. Roman Kubín

Josef Ondrůj

Co říkají účastníci:

„Organizátorky pobytu byly vstřícné, veselé, pomáhaly, kde bylo potřeba, byla jsem nadšená jejich ochotou a obdivovala jsem jejich organizační schopnosti a trpělivost.“ (Pobyt pro seniory Malá Morávka)

„Byla jsem na prvním pobytu a moc se mi tady líbilo. Vedoucí mne povzbuzovaly a pomáhaly. Vybraly pěkné túry a výlety. Mám krásné vzpomínky. Rozcvička úžasná. Zamyšlení na den povzbuzující. Líbil se mi každodenní růženec, návštěva pana faráře, povídání o historii, knihách. Vedoucí se nám věnovaly a měly všechno dobře zorganizované. Díky jim za vše.“ (Pobyt pro seniory Malá Morávka)

„Připomínky k pobytu nemám, protože jsem tolik načerpala, že se mám k čemu vracet v budoucnu – tělesně, duševně i duchovně.“ (Pobyt pro seniory Malá Morávka)

„Program mě nadchl. Cvičení bezvadné, program vedený paní vedoucí byl zajímavý. Děkuju a budu se těšit na příští akci (Pobyt plný pohybu Hálův mlýn) Program pestrý, přednášky obohacující, kvíz poučný, ale hlavně bylo veselo.“ (Pobyt plný pohybu Hálův mlýn)



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 4x ročně.

Redakce metodických listů:

Mgr. Tereza Kozderová, DiS.

Bc. Jitka Holíková

Den pro seniory

Termín realizace: 4. 11. 2021

Místo realizace: Brno – Nová radnice, Sál zastupitelstva

Po ročním vynechání z důvodu pandemie covid-19 jsme v letošním roce opět s radostí mohli uspořádat náš tradiční Den pro seniory. Jeho téma v roce 2021 bylo „Psychická pohoda a zdravé vztahy“. Tímto tématem jsme chtěli přítomné seniory povzbudit ve složitém období, ovlivněném dlouhou sociální izolací. Všichni, kdo přišli, si mohli vyslechnout přednášky Osamělost seniorů a senierek jako věc veřejná; Aby se nám vzájemně lépe žilo, aneb co dělat, když přijdou sousedské spory; Když senioři podírají několik generací a Pohyb – cesta k relaxaci a psychohygieně.

Přítomní senioři velmi pozitivně hodnotili opětovnou možnost se setkat na veřejné akci a velmi kladně ocenili také všechny přednášející. O tom, že akce byla úspěšná svědčí i vysoká účast seniorů navzdory trvajícím protiepidemiologickým opatřením, jako je např. nutnost ochrany dýchacích cest.

Den pro seniory proběhl pod záštitou 1. náměstka primátorky Mgr. Petra Hladíka a biskupského vikáře pro pastorační a vzdělávání Mgr. Romana Kubína.

Z celé akce vzniklo také krátké video, které je možno shlédnout na kanále YouTube – Spokojený senior KLAS z.s.

	Frekvence	Účastníci
Den pro seniory	1/rok	89

Lektoři:

Mgr. Lucie Vidovičová, Ph.D.
Luboslav Fiala
Mgr. Lenka Špaková

Mgr. Hana Filipová
Jiří Pospíšil
Petra Vychodilová –
moderátorka

Publikace a média

Video ze Dne pro seniory na YouTube kanále Spokojený senior KLAS z.s.
<https://www.youtube.com/watch?v=LG4bM0EuUQ>

Den pro seniory
4. 11. 2021 • 8.30–14.00 hod.

**Nová radnice, Sál zastupitelstva
Dominikánské náměstí 1, Brno**

Téma: Psychická pohoda a zdravé vztahy

Akce se koná za finanční podpory Statutárního města Brna.
Základní akce organizuje Mgr. Petr Hladík, první náměstek primátorky statutárního města Brna,
a Mgr. Roman Kubín, vikář pro pastorační a vzdělávací činnost diecéze.
Účast na akci je zdarma. Návrat povolení realizace dle 1. 11. 2021.

Den pro seniory pořádá organizace Spokojený senior – KLAS z.s.
ve spolupráci s Odborem zdraví Magistrátu města Brna.

KONTAKT PRO PŘÍHLÁŠENÍ
Spokojený senior-KLAS, z. s. • Budy 6, 602 00 Brno • tel. 739 855 837
e-mail: info@spokojenseniorklas.cz • www.spokojenseniorklas.cz

Program Dne pro seniory 2021

8.30–9.00	Registrace
9.00–9.30	Ukážeme si, co máme doma
9.30–10.00	1. přednáška: Osamělost seniorů a senierek jako věc veřejná
10.00–10.30	2. přednáška: Aby se nám vzájemně lépe žilo, aneb co dělat, když přijdou sousedské spory
10.30–11.00	3. přednáška: Pohyb – cesta k relaxaci a psychohygieně
11.00–11.30	4. přednáška: Když senioři podírají několik generací
11.30–12.00	5. přednáška: Jak se vyrovnat s útrpností
12.00–12.30	6. přednáška: Jak se vyrovnat s útrpností
12.30–13.00	7. přednáška: Jak se vyrovnat s útrpností
13.00–13.30	8. přednáška: Jak se vyrovnat s útrpností
13.30–14.00	9. přednáška: Jak se vyrovnat s útrpností

© Celou akci moderuje Petra Vychodilová.

Akce se bude konat v souladu s aktuálními opatřeními protiepidemiologického nátlaku (ochrana dýchacích cest, dezinfekce, pravidelné větrání, ochrana představených osob, ochrana představených osob).

Partnerské akce:

Spokojený senior:





Něco navíc aneb nové aktivity 2021

Klub čtenářů dříve narozených aneb kniha jako záchranný pás samoty

V roce 2021 jsme zahájili dvě pilotní setkání této naší nové aktivity. Nadále bychom rádi v této činnosti pokračovali formou pravidelných setkávání 1 × měsíčně. Mezi cíle setkávání patří diskuze nad přečtenými knihami, vzájemná inspirace a sdílení tipů na knihy či čtení z knih. Bibliografie je osvědčená metoda, která využívá léčebné a podpůrné účinky četby. Může vést k znovuobjevení radosti za života či podpoře osobní spokojenosti. Forma skupinového setkávání má dále vliv na pocit sounáležitosti se skupinou se společným zájmem a uspokojení ze sdílení.

Další odborné vzdělávání zaměstnanců – kurz Základní relaxační techniky, 11. 10. 2021

Kurz Základní relaxační techniky absolvovaly obě zaměstnankyně organizace v Centru terapeutických služeb Ceteras profi v Brně. Dovednost uvolnit se, relaxovat, je předpokladem duševního zklidnění, psychické rovnováhy a harmonie. Člověk, který umí relaxovat, má pevnější duševní i tělesné zdraví, lepší pracovní výkonnost, lépe se soustředí, méně se unaví a bývá v životě spokojenější. Snaha doplnit si tyto informace vznikla z praktické potřeby, kdy většina seniorů prošla náročným stresovým obdobím způsobeným pandemií covid-19. V rámci klubových setkání se seniory je využití relaxačních technik jednou z možností práce s cílovou skupinou, která má za cíl zlepšit psychické rozpoložení klientů.

Mediální aktivity: Každý spokojený senior zná kanál spokojený senior – KLAS, z.s.

Již v roce 2020 jsme některé svoje aktivity začali z důvodu nemožnosti osobních setkání, zveřejňovat také na kanále YouTube na účtu Spokojený senior – KLAS z.s. Je nutné reagovat také na současný vzrůstající trend, kdy i senioři se přesouvají do online prostředí, k čemuž přispěla také pandemie covid-19. Ve 2. pololetí roku 2021 jsme zveřejnili dvě videa – reportáž ze Dne pro seniory, akce, kterou jsme

pořádali 4. 11. 2021 a dále adventní povzbuzení Mgr. Romana Kubína, biskupského vikáře pro pastorační a vzdělávací, z kostela sv. Michala v Brně. Pořádili jsme novou techniku (kamera Sony) a rádi bychom tuto mediální činnost rozšířili o rozhovory se seniory, s lektory kurzů i o další zajímavé reportáže tak, aby YouTube kanál plnil funkci vzdělávací a také propagační.

	Frekvence	Účastníci
Klub čtenářů	2/rok	5
Základní relaxační techniky – pro zaměstnance	1/rok	2
YouTube kanál Spokojený senior – KLAS z.s. (počet shlédnutí k 31. 12. 2021)		186

Lektoři:

Bc. Jitka Holíková

Externí lektori Centra terapeutických služeb Ceteras profi

Mgr. Tereza Kozderová, DiS.





Projekty

Podpora realizace programu KLAS

Doba realizace: 1. 1. – 31. 12. 2021

Celkový rozpočet: 103 tis. Kč

Cílem projektu byla realizace tří běhů programu KLAS v Brně, na ulici Bašty 8. Celkem bylo podpořeno 50 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.

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



Posilovna paměti

Doba realizace: 1. 1. – 31. 12. 2021

Celkový rozpočet: 70 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 tréninků přímo v domovech pro seniory. Klienti absolvují deset hodinových lekcí, po kterých dojde k vyhodnocení a dalšímu pokračování nebo ukončení v programu.

Podpořili: Magistrát města Brna – Odbor zdraví



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

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

Celkový rozpočet: 170 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.

Podpořili: Jihomoravský kraj



Zajištění podpory KLAS KLUB AKTIVNÍCH SENIORŮ® v JMK 2021/2022

Doba realizace: 1. 11. 2021 – 31. 10. 2022

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 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 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.

Podpořili: Jihomoravský kraj

 **jihomoravský kraj**

Spokojený senior, aktivní senior 21. století

Doba realizace: 1. 1. – 31. 12. 2021

Celkový rozpočet: 1 179 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, Trénink paměti, Zdravotní cvičení a nově Online komunikace jako prevence izolace). 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.

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



B | R | N | O

jihomoravský kraj

Spokojený senior aneb podpora duševního a fyzického zdraví seniorů jako cesta k plnohodnotnému životu

Doba realizace: 1. 1. – 31. 12. 2021

Celkový rozpočet: 627 tis. Kč

Cílem projektu je zajištění nabídky pro seniory v oblasti vzdělávání v tématech fyzického a duševního zdraví. Veškeré aktivity vedou k aktivizaci seniorů, motivují k setkávání v menších skupinkách, učit se novým věcem a dovednostem.

Nabídka aktivit je přizpůsobena aktuálním potřebám seniorů, jejich současný fyzický a psychický stav s ohledem na pandemii covid-19. Celkově je projekt a jeho aktivity postaven tak, aby pomohl seniorům k návratu do běžného života po náročném období izolace.

Součástí projektu byl Pobyt v pohybu, jednorázové semináře zaměřené na stáří, jistotu pohybu, péči o duševní zdraví. Mezi pravidelné aktivity jsme zařadili setkávání při tanci, klub čtenářů a cvičení pod širým nebem.

Podpořili: Ministerstvo práce a sociálních věcí



Podpora sítě KLAS ve městě Brně

Doba realizace: 1. 1. – 31. 12. 2021

Celkový rozpočet: 180 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.

Podpořili: Magistrát města Brna – Odbor zdraví

B | R | N | O

Creative methods in adult and elderly education

Doba realizace: 1. 4. 2021 – 30. 11. 2022

Projekt je zaměřen na kreativní metody ve vzdělávání dospělých a seniorů. Hlavním cílem projektu je výměna zkušeností mezi projektovými partnery z České republiky, Slovenska a Lotyšska. Oblastí spolupráce je téma trénování paměti.

Podpořili: ERASMUS+



Erasmus+

Nadační fond TESCO

Doba realizace: 1. 1. – 31. 12. 2021

Celkový rozpočet: 10 tis. Kč

Nadační příspěvek byl použit k pořízení materiálového vybavení a zajištění antigenních testů, které byly podmínkou pro realizaci vzdělávacích aktivit.

Podpořili: Nadační fond TESCO



Nadační fond



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 31.12.2021

v celých tisících Kč

	Název položky	Činnost		
		hlavní	hospodářská	celkem
1 A.	Náklady			
2 A.I.	Spotřebované nákupy a nakupované služby	1162		1162
9 A.II.	Změna stavu zásob vlastní činnosti a aktivace			0
13 A.III.	Osobní náklady	1355		1355
19 A.IV.	Daně a poplatky	1		1
21 A.V.	Ostatní náklady	14		14
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	2532		2532
40 B.	Výnosy			0
41 B.I.	Provozní dotace	1942		1942
43 B.II.	Přijaté příspěvky	164		164
47 B.III.	Tržby za vlastní výkony a za zboží	449		449
48 B.IV.	Ostatní výnosy	1		1
55 B.V.	Tržby z prodeje majetku			0
61	Výnosy celkem	2556		2556
62 C.	Výsledek hospodaření před zdaněním	24		24
63 D.	Výsledek hospodaření po zdanění	24		24
Datum: 8.4.2022	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
www.spokojenysenior-klas.cz



Náš tým

Naši zaměstnanci

Bc. Jitka Holíková
Mgr. Tereza Kozderová, DiS.
Iveta Kratochvílová
Julie Kučerová
Lenka Nováková

Externí spolupracovníci

doc. PaedDr. Marie Blahutková, PhD.
Bc. Alžběta Dohnalová
Jana Duchanová
Mgr. Martina Fabianová
Mgr. Hana Filipová
Mgr. Zdeněk Gloz
Bc. Šárka Hanáková
Jindřiška Kašpárková
Ing. Alexandra Kočiščíčáková
Helena Kočí
Mgr. Karolína Kolářová
JUDr. Ilona Kopecká
Mgr. Roman Kubín

Iva Langerová
Hana Lokosová
Mgr. Šárka Matějková
Lenka Nováková
Josef Ondrůj
Jan Palán
Bc. Monika Piliarová
Jiří Pospíšil
Mgr. Marie Smolková
JUDr. Irena Spitzová
Vojtěch Šmerda
Mgr. Lucie Vidovičová, Ph.D.
Petra Vychodilová



Kontakt:

tel.: 518 328 813, 730 805 857

e-mail: info@spokojenysenior-klas.cz

www.spokojenysenior-klas.cz

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