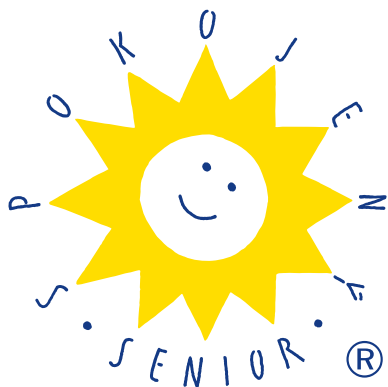


# Spokojený senior – KLAS, z.s.



KLUB AKTIVNÍCH SENIORŮ

# Výroční zpráva 2022

[www.spokojenysenior-klas.cz](http://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

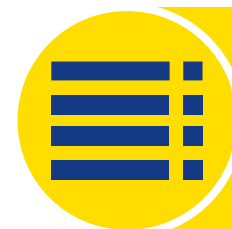
### Kontakt:

tel.: 518 328 813, 730 805 857

e-mail: [info@spokojenysenior-klas.cz](mailto:info@spokojenysenior-klas.cz)

[www.spokojenysenior-klas.cz](http://www.spokojenysenior-klas.cz)

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



## Obsah

|                                                            |    |
|------------------------------------------------------------|----|
| Úvodní slovo .....                                         | 4  |
| Evidence počtu podpořených osob a místní příslušnost ..... | 6  |
| Poradenství .....                                          | 8  |
| Kurzy pro veřejnost.....                                   | 9  |
| Odborné semináře .....                                     | 13 |
| Jednorázové akce pro veřejnost .....                       | 15 |
| KLAS KLUB AKTIVNÍCH SENIORŮ® .....                         | 18 |
| Pobyty .....                                               | 20 |
| Seniorská olympiáda Telnice.....                           | 23 |
| Pastorační aktivity .....                                  | 27 |
| Projekty .....                                             | 29 |
| Náš tým .....                                              | 33 |
| Hospodaření .....                                          | 34 |



## Úvodní slovo

Jaký byl rok 2022? Měl to být rok bez omezení, rok už zase konečně „normální“. Ale v únoru zahltila média informace o vpádu ruských ozbrojených sil na území Ukrajiny, suverénního a svobodného státu. Na první pohled by se mohlo zdát, že se nás to netýká, ale opak je pravdou. Opět se vrátil pocit strachu, opuštění a samoty, zvlášť právě u seniorů, kteří si dobře pamatují rok 1968 a následné události... Připravili jsme pro seniory alespoň drobného praktického průvodce pro tento náročný čas (letáček níže) a také za naši organizaci realizovali sbírku hygienických potřeb. Darovaná zubní pasta byla pro mnohé seniory potřebným symbolem k vyjádření pomoci a podpory.

Kromě toho jsme ale realizovali naši běžnou činnost. Otevřeli jsme opět všechny pravidelné kurzy, na jaře jsme připravili 1. Seniorskou olympiádu, které se zúčastnilo úctyhodných 124 soutěžících, kteří navzdory dešti změřili síly v sedmi disciplínách. Tato olympiáda byla bezesporu nejlepším akcí roku. S našimi kurzy a semináři jsme také vyjížděli do menších měst a obcí, kde vzdělávací aktivity nejsou dostupné tak lehce jako ve velkých městech. Věnovali jsme se výuce práce s chytrým zařízením, zdravému pohybu a také stále oblíbenému a vyhledávanému tématu trénování paměti. Nezapomněli jsme na tradiční týdenní pobyty, návštěvy poutních míst, podporu seniorských klubů i jednotlivců.

V roce 2022 jsme při našich aktivitách mohli potkat celkem **712 seniorů**. Seniorů, kteří se chtěli něco naučit, něco nového dozvědět, chtěli navázat nové sociální kontakty a bojovat tak proti samotě, přišli se svým příběhem a díky naší intervenci jsme se stali součástí života každého z nich alespoň na malou chvíli.

Děkuji celému týmu za profesionální přístup a osobní nadšení pro naši společnou práci. Děkuji všem donátorům, dárčům, podporovatelům a spolupracovníkům za to, že společnými silami můžeme přispívat k možnostem aktivně a důstojně prožívaného stáří v naší společnosti.

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

## Změny ve vedení Spolku

Důležitým mezníkem roku 2022 byla také změna osob ve vedení organizace.

K 31. 12. 2021 ukončila svoji činnost p. Marcela Ondrůjová, která v čele organizace stála od samotného založení. Stejně tak k 31. 8. 2022 ukončil svoji činnost člen představenstva Mgr. Roman Kubín. Oběma velmi děkujeme za dlouhé roky spolupráce a za všechno dobré, co jsme mohli společně prožít a druhým lidem, zejména seniorům, zprostředkovat.

Nově se tak nyní můžete setkávat s Mgr. Tatianou Jopkovou, která zastává pozici předsedy představenstva a Mgr. Pavlem Šenkyříkem, členem představenstva, biskupským vikářem pro pastorační a vzdělávací. V tomto složení nyní spolupracujeme a připravujeme veškerý program a směřování celé organizace.

Aktuální složení představenstva:

- Mgr. Tatiana Jopková, předseda představenstva
- Mgr. Pavel Šenkyřík, člen představenstva
- Mgr. Tereza Kozderová, DiS., člen představenstva pověřený vedením organizace



Sdílením skrze sociální sítě se letáček dostal do mnoha míst ČR.



## Evidence počtu podpořených osob a místní příslušnost

|                                  | Počet lekcí |         | Účastníci |         | Celkem | Místo          | Kraj |
|----------------------------------|-------------|---------|-----------|---------|--------|----------------|------|
|                                  | 1. pol.     | 2. pol. | 1. pol.   | 2. pol. |        |                |      |
| PORADENSTVÍ                      |             |         |           |         |        |                |      |
| Chytré poradenství               | 4           | 3       | 4         | 3       | 7      | Brno           | JMK  |
| KURZY PRO VEŘEJNOST              |             |         |           |         |        |                |      |
| PC kurz začátečníci              | 20          | 10      | 10        | 4       | 14     | Brno           | JMK  |
| PC kurz pokročilí                |             |         | 5         | 5       | 5      | Brno           | JMK  |
| Tablet krok za krokem            | 10          | 10      | 3         | 6       | 9      | Brno           | JMK  |
| Ovládání chytr. tel. začátečníci | 30          | 10      | 16        | 5       | 21     |                |      |
| Ovládání chytr. tel. pokročilí   | 5           | 5       | 5         | 5       | 10     | Brno           | JMK  |
| Akademie zdraví                  | 20          | 10      | 5         | 6       | 11     |                |      |
| Angličtina pokročilí             | 2           | 4       | 18        | 42      | 60     | Brno           | JMK  |
| Němčina mírně pokr.              | 22          |         | 4         |         | 4      | Brno           | JMK  |
| Němčina pokročilí                | 22          | 13      | 3         | 9       | 12     | Brno           | JMK  |
| Rehabilitační cvičení            | 17          | 11      | 6         | 9       | 15     | Brno           | JMK  |
| Zdravotní cvičení                | 17          | 11      | 8         | 10      | 18     | Brno           | JMK  |
| Klub čtenářů                     | 6           | 4       | 29        | 7       | 7      | Brno           | JMK  |
| POBYTY                           |             |         |           |         |        |                |      |
| Pobyt pro seniory                |             | 1       |           | 15      | 15     | Jeseníky       | MSK  |
| Pobyt plný pohybu                | 1           |         | 19        |         | 19     | Drahonín       | VYS  |
| ODBORNÉ SEMINÁŘE                 |             |         |           |         |        |                |      |
| Každý pohyb se počítá            | 1           | 0       | 14        | 0       | 14     | Brumov-Bylnice | ZLK  |
| Každý pohyb se počítá            | 0           | 1       | 0         | 15      | 15     | Brno           | JMK  |
| Trénink paměti                   | 1           | 0       | 20        | 0       | 20     | Svitavy        | JMK  |
| Homo seniorus utilis             | 0           | 1       | 0         | 0       | 13     | Brno           | JMK  |

|                                             | Počet lekcí |         | Účastníci |         | Celkem | Místo                     | Kraj        |
|---------------------------------------------|-------------|---------|-----------|---------|--------|---------------------------|-------------|
|                                             | 1. pol.     | 2. pol. | 1. pol.   | 2. pol. |        |                           |             |
| JEDNORÁZOVÉ AKCE PRO VEŘEJNOST              |             |         |           |         |        |                           |             |
| Rehabilitační cvičení                       |             | 1       |           | 6       | 6      | Brno                      | JMK         |
| Chytrý telefon                              |             | 1       |           | 8       | 8      | Brno                      | JMK         |
| Tablet krok za krokem                       |             |         |           | 8       | 8      | Brno                      | JMK         |
| Trénujte paměť                              | 1           |         | 10        |         | 10     | Brno                      | JMK         |
| Zdravý krok                                 | 4           | 1       | 23        | 12      | 35     |                           | JMK         |
| Seniorská olympiáda                         | 1           |         | 124       |         | 124    | Telnice                   | JMK         |
| Když se ztrácí sluch                        |             | 1       |           | 19      | 19     | Brno                      | JMK         |
| MOBILNÍ POČÍTAČOVÁ UČEBA                    |             |         |           |         |        |                           |             |
| MPU – chytré telefony                       |             | 1       |           | 6       | 6      | Telnice                   | JMK         |
| MPU – chytré telefony                       |             | 1       |           | 6       | 6      | Telnice                   | JMK         |
| KLAS – KLUB AKTIVNÍCH SENIORŮ® BRNO, BAŠTY  |             |         |           |         |        |                           |             |
| Úterý 9.00–11.00                            | 26          | 16      | 9         | 9       | 9      | Brno                      | JMK         |
| Úterý 13.00–15.00                           | 26          | 14      | 7         | 7       | 7      | Brno                      | JMK         |
| Středa 10.00–12.00                          | 26          | 14      | 15        | 15      | 15     | Brno                      | JMK         |
| DIECÉZNÍ POUŤ SENIORŮ – PASTORAČNÍ AKTIVITY |             |         |           |         |        |                           |             |
| Postní pouť na Hostýn                       | 1           |         | 37        |         | 37     | Hostýn                    | ZLK         |
| Dvoudenní putování Broumovskem              | 1           |         | 28        |         | 28     | Vambeřice, Broumov        | KHK, Polsko |
| Pouť k Panně Marii Karmelské                |             | 1       |           | 34      | 34     | Nová Říše, Kostelní Vydří | VYS, JČK    |
| LÉTO SE SPOKOJENÝM SENIOREM                 |             |         |           |         |        |                           |             |
| Koment. vycházka na Kamenný vrch            | 1           | 0       | 6         | 0       | 6      | Brno                      | JMK         |
| Z Líšně do Bílovic nad Svitavou             | 0           | 1       | 0         | 3       | 3      | Brno, Bílovice            | JMK         |
| Koment. vycházka Willsonovým lesem          | 0           | 1       | 0         | 6       | 6      | Brno                      | JMK         |
| Koment. vycházka lesoparkem Akátky          | 0           | 1       | 0         | 8       | 8      | Brno                      | JMK         |
| POSILOVNA PAMĚŤ                             |             |         |           |         |        |                           |             |
| Skupinová                                   | 1           | 1       | 22        | 26      | 48     | Brno                      | JMK         |



## Poradenství

Chytré poradenství pomáhá seniorům zorientovat se v problematice ovládání a využívání chytrých telefonů, tabletů či notebooku, kde se sejde jeden lektor a jeden senior a řeší konkrétní problémy na jejich konkrétním přístroji. Tato služba je pro klienty zdarma. Nejčastěji senioři potřebují poradit s nastavením telefonu, případně tabletu. Některým náš lektor radí s výběrem před koupí nového zařízení nebo s aplikacemi pro online komunikaci.

|                    | Frekvence | Účastníci |
|--------------------|-----------|-----------|
| Chytré poradenství | 7/rok     | 7         |

### Lektoři

Bc. Simona Hendrychová  
Bc. Monika Pilarová



## Kurzy pro veřejnost

V roce 2022 jsme realizovali celkem 11 kurzů pro veřejnost. Jednalo se o první rok po pandemii covid, kdy probíhaly všechny naše aktivity po celou dobu prezenčně, tj. naplnila se tak i socializační, nejen vzdělávací funkce činnosti naší organizace.

U většiny kurzů došlo k nárůstu počtu účastníků, kromě Němčiny, kde jsme museli kvůli nízkému počtu účastníků přistoupit ke sloučení dvou skupin do jedné.

Již tradičně velkému zájmu se těší kurzy ovládání Chytrého telefonu, které jsme uskutečnili v pokročilosti pro začátečníky a nově také pro pokročilé uživatele. Také u kurzu Tablet krok za krokem přibýlo počtu účastníků oproti loňskému roku, jako ostatně u všech kurzů, týkajících se IT oblastí. Jedná se o dlouhodobě se rozvíjející trend, kdy mají senioři zájem naučit se pracovat s moderními technologiemi. Vnímáme konkrétní požadavky od klientů, zejména se chtějí naučit orientovat ve virtuálním světě, naučit se stahovat a používat aplikace a využívat sociální sítě a komunikovat prostřednictvím nich. Senioři velmi pozitivně hodnotí také kvalitně zpracovaný metodický materiál, který jim poskytujeme v kurzech Chytrý telefon a Tablet krok za krokem.

Počítačové kurzy jsme realizovali 3x v kategorii začátečníci a nově jsme otevřeli PC kurz pro pokročilé s názvem Stahování a úprava fotografií, který již vyžadoval určité vstupní znalosti práce s PC. Tento kurz se setkal s velmi pozitivním hodnocením všech zúčastněných.

Jsmo velmi rádi, že se nám podařilo z kurzu Klub čtenářů dříve narozených udělat pravidelnou aktivitu, která v roce 2022 probíhala pravidelně každý měsíc, s výjimkou prázdnin. Kurzu se účastní ucelená skupina seniorů, jejíž členové mají zálibu ve čtení a tuto svou radost rádi sdílí s ostatními.

Již tradičně se velké oblibě těší naše kurzy cvičení – Zdravotní cvičení na židlích a Rehabilitační cvičení. Vzhledem k velikosti našich prostor ke cvičení, je naše kapacita pro tyto aktivity značně omezená a můžeme konstatovat, že je tím pádem maximálně vyčíslená. Přesto jsme se rozhodli naši nabídku cvičení pro příští rok dále rozšířit a v letošním roce jsme vybudovali a připravili místnost k naší další plánované aktivitě – SM systém, kterou plánujeme spustit v následujícím roce.

Po dlouhém období pandemie covid a s ní související sociální izolací, můžeme s radostí konstatovat, že se nám klienti postupně opět do kurzů vrací a počty účastníků na jednotlivých aktivitách se navyšují. Senioři oceňují možnost prezenčního setkávání – je to pro ně stále důležitý prvek v jejich každodenní rutině. Setkávání v rámci našich kurzů jim nenabízí primárně jen vzdělávání, ale také sociální kontakt, jak se svými vrstevníky, tak s mladšími lektory, kteří jim zprostředkovávají mezigenerační výměnu názorů a zkušeností.

### Mobilní počítačová učebna

Letošní novinkou byl výjezdni kurz zaměřený na ovládání chytrého telefonu. Stále více záležitostí je možné skrze chytrý telefon vyřizovat, a tak je potřeba nabídnout možnosti, jak zvýšit kompetence uživatelů. V kurzu se účastníci naučí svůj telefon s jistotou ovládat a využívat nejen v jeho základních funkcích telefonování a psaní SMS. Součástí kurzu je také stahování aplikací (např. Záchranka, Tečka, IDOS), online objednávání k lékaři či rezervace vstupenek na kulturní program. Výhodou je, že se každý účastník učí na svém vlastním telefonu a domů si také odnese manuál se kterým pak může pracovat samostatně i nadále.

### Posilovna paměti

Posilovna paměti je program určený pro seniory, kteří trpí mírnou až střední formou Alzheimerovy choroby, stařeckou demencí či jiným typem demence. V roce 2022 jsme navštívili a podpořili 3 skupiny uživatelů v Domově pro seniory Mikuláškově náměstí.

Jednotlivá setkání svými praktickými úkoly směřují na stabilizaci psychické pohody, oddálení přechodu Alzheimerovy demence do dalšího stupně, což je hlavním cílem tohoto projektu.

|                                                       | Frekvence    | Účastníci |
|-------------------------------------------------------|--------------|-----------|
| Chytrý telefon pro začátečníky                        | 1/týden      | 21        |
| Chytrý telefon pro pokročilé                          | 1/týden      | 10        |
| Tablet krok za krokem                                 | 1/týden      | 9         |
| PC kurz pro začátečníky                               | 1/týden      | 14        |
| PC kurz pro pokročilé – Stahování a úprava fotografií | 5 × 2 hodiny | 5         |
| Angličtina – pokročilí                                | 1/týden      | 11        |
| Němčina – mírně pokročilí                             | 1/týden      | 4         |
| Němčina – středně pokročilí                           | 1/týden      | 12        |
| Klub čtenářů dříve narozených                         | 1/týden      | 7         |
| Zdravotní cvičení na židlích                          | 1/týden      | 18        |
| Rehabilitační cvičení                                 | 1/týden      | 15        |
| MPU – ovládání chytrého telefonu                      | 6 × 2 hodiny | 12        |
| Posilovna paměti                                      | 20 / rok     | 48        |

### Lektoři

Mgr. Hana Filipová  
Bc. Simona Hendrychová  
Bc. Jitka Holíková  
Helena Kočí  
Iva Langerová  
Jan Palán

Bc. Monika Pilarová  
Bc. Veronika Pupíková  
Mgr. Marie Smolková  
Hana Strašáková  
Jan Šmerda

### Co říkají účastníci:

„Lektorka je vstřícná, trpělivá, hodnotím individuální přístup. Tištěné materiály jsou velmi srozumitelné.“ (Kurz Ovládání chytrého telefonu)

„Výborná příprava, cvičení splnilo a předčilo očekávání.“ (Zdravotní cvičení na židlích)

„Lektorka je super!!! Velice příjemná, přátelská. Každou hodinu má pečlivě připravenou a přizpůsobenou našemu věku. Ochotně zodpovídá naše dotazy, vysvětluje varianty cvičení s jednotlivými pomůckami, kde je lze koupit atd.“ (Zdravotní cvičení na židlích)



V roce 2022 jako v jiných letech proběhly i jednodenní odborné semináře, přičemž se dvěma z nich jsme vyjžděli mimo Jihomoravský kraj. S těmito semináři jsme zavítali do Pardubického a Zlínského kraje.

- **Seminář Trénink paměti** proběhl 25. 4. 2022 v prostorách Senior centra města Svitavy a byl určen pro zaměstnance sociálních služeb, pracujících s cílovou skupinou seniorů. Účastníci se seznámili s jednotlivými možnostmi pro efektivní a zároveň zábavné trénování paměti. Všechna cvičení si během semináře mohli vyzkoušet a samozřejmě byla vlastní demonstrace jedné aktivity.
- **Seminář Každý pohyb se počítá** se uskutečnil 5. 5. 2022 v denním stacionáři v Brumově – Bylnici. Zde jsme byli požádáni o vytvoření semináře „na míru“ pro smíšenou skupinu zaměstnanců stacionáře i jejich klientů. Lektorka proto uzpůsobila náplň semináře tak, aby byl přínosný oběma skupinám. Zaměstnanci tedy nejprve získali důležité informace o teorii stárnutí a jejich fyziologických změnách. Také se dozvěděli o účincích pohybových aktivit, o jejich vlivu na zdraví a zásady pro cvičení. Důležitou součástí informací bylo také to, jak zvolit vhodný druh pohybové aktivity a dodržovat bezpečnost při cvičení. Každý účastník semináře obdržel metodiku, kde má k dispozici probraná témata a také zásobník cviků. Druhá polovina semináře byla již ve znamení cvičení a praktických ukázek. Této části se zúčastnili také uživatelé denního stacionáře a došlo ke krásné ukázce spolupráce odborníků a uživatelů sociálních služeb. Druhý termín proběhl v Brně pro skupinu 15 seniorů.
- **Seminář Homo seniorus utilis aneb nevyužitý potenciál seniorů v současné společnosti** se uskutečnil 4. 10. 2022 v Brně v rámci skupiny klubu aktivních seniorů KLAS. Jedná se o seminář zaměřený na aktivní seniory a jejich skrytý potenciál, který si klade za cíl podpořit aktivní seniory a pozitivně je motivovat např. k zapojení do dobrovolnických aktivit. Náplň semináře je částečně interaktivní, tj. s aktivním zapojením seniorů do diskuze. Tématem tohoto semináře reagujeme na aktuální situaci, kdy v naší společnosti narůstá počet osob v seniorském věku, z nichž mnozí mohou být společensky i nadále prospěšní, i když v rámci všeobecných stereotypů jsou vnímáni spíše



jako ti nadbyteční a neužiteční. Zmíněný seminář má napomoci vysvětlit s pozitivní anotací (nejen seniorům samotným), že tomu tak není.

|                       | Frekvence | Účastníci |
|-----------------------|-----------|-----------|
| Každý pohyb se počítá | 2/rok     | 29        |
| Trénink paměti        | 1/rok     | 20        |
| Homo seniorus utilis  | 1/rok     | 13        |

### Lektori:

Mgr. Hana Filipová  
Bc. Jitka Holíková  
Mgr. Tereza Kozderová, DiS.

### Co říkají účastníci:

„Velmi zajímavé a obohacující. Zajisté použiji pro svoji další práci se seniory v oblasti aktivit a volnočasu.“ (Seminář Trénink paměti)

„Paní lektorka byla velmi příjemná, ochotná, výborně zvládla přizpůsobit aktivity a obsah kurzu přítomným osobám. Obsah kurzu byl výborný. Materiální vybavení bylo úžasné.“ (Seminář Každý pohyb se počítá)



## Jednorázové akce pro veřejnost

I v roce 2022 jsme se zúčastnili kampaní Brněnské dny pro zdraví a Brněnské dny pro seniory. Během těchto kampaní jsme představili následující aktivity naší organizace:

### • Akademie zdraví

V prvním pololetí roku 2022 proběhly dvě přednášky: Zdravá výživa v seniorském věku (v rámci kampaně Brněnské dny pro zdraví) a Jak se vyznat v lécích a doplňcích stravy. Účastníci se zde mj. dozvěděli, jak má vypadat správný jídelníček v seniorském věku, co podpoří naši imunitu, zda má smysl užívat doplňky stravy, či kdo zodpovídá za kvalitu těchto doplňků atd. Ve druhém pololetí jsme v rámci Akademie zdraví vypsali celkem čtyři přednášky: Prevence a léčba srdečně-cévních chorob, Diabetes mellitus, Prevence onkologických onemocnění, Výživa pro mozek.

### • Trénujte paměť, aniž byste opustili svůj domov

Také tato aktivita proběhla v rámci kampaně Brněnské dny pro zdraví. Přednášku vedla certifikovaná lektorka II. stupně. Cílem přednášky bylo představit účastníkům praktická cvičení pro trénování paměti, která mohou využívat sami ve svém domácím prostředí. Součástí přednášky bylo i praktické zkoušení jednotlivých aktivit.

### • Rehabilitační cvičení – ukázková lekce

Aktivita byla zařazena do kampaně Brněnské dny pro seniory za účelem propagace kurzů a organizace jako celku. Účastníci se seznámili s tím, jakým způsobem probíhá kurz rehabilitační cvičení, určené osobám po totální endoprotéze.

### • Tablet krok za krokem – ukázková lekce

Aktivita byla zařazena do kampaně Brněnské dny pro seniory za účelem propagace kurzů a organizace jako celku. Účastníci se seznámili se základní obsluhou tabletu, vyzkoušeli si instalaci nových aplikací, fotografování a práci na internetu.

### • Ovládání chytrého telefonu – ukázková lekce

Popis aktivity: Aktivita byla realizována v rámci kampaně Brněnské dny pro seniory. Ovládání mobilního telefonu a jeho funkcí je aktivita, která



v posledních letech zajímá stále více seniorů. O naše kurzy ovládání chytrého telefonu pozorujeme narůstající zájem. Ukázková lekce měla seniorům přiblížit základní možnosti využívání chytrého telefonu a zároveň jim ukázat, jakým způsobem funguje výuka v našich kurzech.

#### • **Zdravý krok aneb Léto se Spokojeným seniorem**

Po pandemii covidu jsme u seniorů zaznamenali zvýšený zájem o venkovní aktivity typu vycházek a výletů. Senioři preferují skupinové výlety především z důvodu tolik potřebné socializace, ale zejména z pocitu bezpečí, které mu skupina v čele s organizátorem a předem naplánovanou trasou výletu poskytuje. Všechny vycházky byly doplněné komentovaným výkladem o příslušných místech, případně přírodních zajímavostech. Během letních měsíců jsme tedy zorganizovali následující vycházky:

- Komentovaná vycházka na Kamenný vrch
- Turistická vycházka z Líšně do Bílovic nad Svitavou přes rozhlednu U Lidušky
- Komentovaná vycházka Wilsonovým lesem
- Komentovaná vycházka lesoparkem Akátky

#### • **Zdravý krok aneb kráčeji a poznávej**

Komentovaná vycházka v rámci Brněnských dnů pro seniory se uskutečnila v lokalitě brněnského lomu Hády. Účastníky provedla a odborný výklad připravila lektorka z organizace Rezekvítek.

#### • **Když se ztrácí sluch**

Přednáška byla zařazena do kampaně Brněnské dny pro seniory. Problematika ztráty sluchu je v seniorském věku poměrně běžná. Z tohoto důvodu jsme na tuto přednášku, realizovanou ve spolupráci s organizací Audiohelp, zaznamenali velký zájem a pozitivní ohlas. Účastníci se prakticky seznámili s různými druhy komunikačních pomůcek (sluchadel) a kompenzačních pomůcek (zesilovače, zesílené soupravy TV atd.) a získali odpovědi na vlastní otázky týkající se problematiky ztráty sluchu.

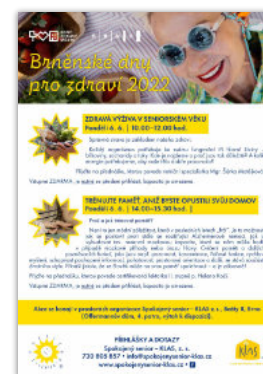
|                       | Frekvence | Účastníci |
|-----------------------|-----------|-----------|
| Rehabilitační cvičení | 1/rok     | 6         |
| Tablet krok za krokem | 1/rok     | 8         |
| Chytrý telefon        | 1/rok     | 8         |
| Akademie zdraví       | 6/rok     | 60        |

|                                     | Frekvence | Účastníci |
|-------------------------------------|-----------|-----------|
| Trénujte paměť                      | 1/rok     | 10        |
| Zdravý krok                         | 8/rok     | 23        |
| Zdravý krok aneb kráčeji a poznávej | 1/rok     | 12        |
| Když se ztrácí sluch                | 1/rok     | 19        |

#### • **Lektoři:**

Mgr. Hana Filipová  
Bc. Simona Hendrychová  
Mgr. Zuzana Kisely  
Mgr. Tereza Kozderová, DiS.

Mgr. Šárka Matějková  
Bc. Monika Pilarová  
Ing. Zora Rýparová  
Ing. Alena Prýmková





## KLAS KLUB AKTIVNÍCH SENIORŮ®

V roce 2022 probíhal program KLAS oproti předchozímu roku v normálním, tj. prezenčním režimu. Všechny tři skupiny se aktivně setkávaly v prostorách klubovny na ulici Bašty 8. Jediným nepříjemným dopadem covidové pandemie byl mírný úbytek účastníků – někteří přestali chodit ze zdravotních důvodů, někteří bohužel zcela přerušili sociální kontakty.

V říjnu jsme proto uspořádali v rámci kampaně Brněnské dny pro seniory ukázkovou lekci KLAS, která měla účastníkům přiblížit naši činnost. Na základě této ukázkové lekce se počet účastníků ve druhém pololetí mírně navýšil.

Mezi účastníky, kteří i nadále KLAS navštěvují, vnímáme pozitivní zpětnou vazbu z možnosti setkávání se se svými vrstevníky a přáteli ve známém a bezpečném prostředí. Sociální kontakty v cílové skupině seniorů mají velmi příznivý vliv na jejich duševní a psychické zdraví. Senioři také pozitivně vnímají zařazení společných vycházek do programu. Stejně oblíbené jsou také rukodělné činnosti, v rámci kterých senioři často vyrábějí dekorace, kterými je následně vyzdobena klubovna, kde se setkávají. Stávají se tak spoluvůdci prostředí, ve kterém se cítí dobře a bezpečně.

|                               | Frekvence | Účastníci |
|-------------------------------|-----------|-----------|
| KLAS Bašty úterý 9.30–11.30   | 1/týdně   | 9         |
| KLAS Bašty úterý 13.00–15.00  | 1/týdně   | 7         |
| KLAS Bašty středa 10.00–12.00 | 1/týdně   | 15        |

### Lektori:

Bc. Jitka Holíková  
Mgr. Libuše Šulěřová

PhDr. Radomila Štěpánková, PhD.  
Pavla Reifová



Konference Fórum rodinné politiky, Zlín, 24. 6. 2022,  
diskusní panel Podpora seniorů a mezigeneračních vztahů v rodině



## Pobyty

Stejně jako v loňském roce jsme také v roce 2022 uspořádali dva pobyty. Pobyt plný pohybu se realizoval v loňském roce poprvé a dopadl nad očekávání dobře. Proto jsme se rozhodli v této tradici pokračovat i v letošním roce. Zářijové autobusové pobyty jsou v naší nabídce již stálíci, takže ani tento pobyt nemohl v naší nabídce chybět. Jediným problémem, který komplikuje naši přípravu pobytů, je stále se zvyšující cena jak pobytu a stravy, tak nákladů na dopravu. Je velmi náročné najít takové pobytové místo, aby odpovídalo standardům našich pobytů (bezbariérové ubytování, wc na pokoji, dvoulůžkové pokoje) a zároveň se dostat na cenu, kterou si může senior dovolit.

### Pobyt plný pohybu Šafránkův mlýn

Pobyt plný pohybu se v roce 2022 uskutečnil v penzionu Šafránkův mlýn v Drahoníně, na konci léta od 28. do 31. 8. Na základě zpětných vazeb od účastníků z minulého roku jsme změnili pobytové místo a tentokrát jsme zaměřili na Vysočinu. Ukázalo se, že změna pobytového místa byla trefou do černého. Kromě programu, zahrnujícího cvičení 2 x denně, vzdělávací semináře, tanec, posezení s hudbou a plavání a cvičení v bazénu, všechny přítomné účastnice ocenily také ubytování v krásném prostředí, výbornou kuchyni a ochotný personál. Znovu se nám potvrdilo, že pobyt spojený se cvičením na kratší počet dní je to, co senioři vyhledávají a oceňují.

### Pobyt pro seniory Ramzová

Pobyt pro seniory se v roce 2022 konal v Ramzové v Jeseníkách v termínu 2.–9. 9. Ubytovaní jsme byli v hotelu Andromeda, odkud jsme podnikali výlety do okolí. Během jednoho týdne senioři navštívili lázeňské město Jeseník a vyzkoušeli si venkovní balneoterapii, vystoupali k horské chatě Paprsek, navštívili lesní bar a rodinnou ZOO u Horní Lipové, vyšli

na Keprník, což je čtvrtý nejvyšší vrchol Hrubého Jeseníku a zlatým hřebem celého týdne byla exkurze v přečerpávací vodní elektrárně Dlouhé stráně. Závěr týdne patřil vycházce do obce Branná, která je proslulá výrobou máslových trubiček. Cesta domů byla obohacena o exkurzi Ruční papírny ve Velkých Losínách. Nedílnou součástí programu byla jako vždy také nabídka duchovního programu. Svůj prostor dostaly také vzdělávací aktivity: trénink paměti, rozvoj psychomotoriky zvláště při ranních rozcvíčkách či jako pauza mezi přednáškami, knihy a důležitost knih v našem životě, přednáška o Velkých ženách z malé země a cestovatelské besedy o Rakousku, Jizerských horách a mnohé další.

|                                  | Frekvence | Účastníci |
|----------------------------------|-----------|-----------|
| Pobyt plný pohybu Šafránkův mlýn | 1/rok     | 19        |
| Pobyt pro seniory Ramzová        | 1/rok     | 15        |

### Organizátoři pobytu:

Mgr. Hana Filipová

Bc. Jitka Holíková

Mgr. Karolína Kolářová

JUDr. Ilona Kopecká

Mgr. Tereza Kozderová, DiS.

Mgr. Roman Kubín

### Co říkají účastníci:

„Program pestrý, vše pro zdraví a dobrou pohodu.“

(Pobyt plný pohybu Šafránkův mlýn)

„Program byl dobře zajištěn, byla jsem velmi spokojená, odborně veden, příjemná společnost se cvičením v bazénu.“

(Pobyt plný pohybu Šafránkův mlýn)

„Byla jsem velmi spokojená. Program byl dobře připraven. Vedoucí pobytu se nám po celý čas věnovala.“

(Pobyt pro aktivní seniory, Ramzová)

„Program byl dobře sestaven i s ohledem na různé problémy rekreatů.“

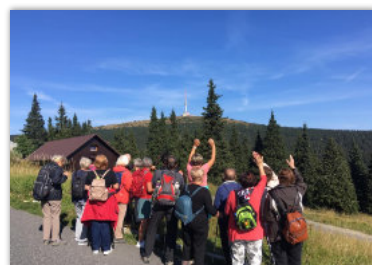
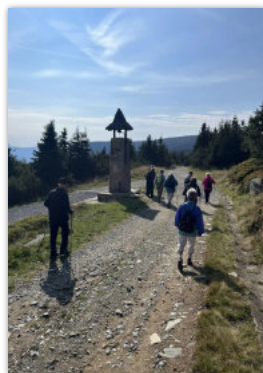
(Pobyt pro aktivní seniory, Ramzová)

„Program mě nadchl. Cvičení bezvadné, program vedený paní vedoucí byl zajímavý. Děkuji a budu se těšit na příští akci“

(Pobyt plný pohybu Šafránkův mlýn)



„Program pestrý, přednášky obohacující, kvíz poučný, ale hlavně bylo veselo.“  
(Pobyt plný pohybu Šafránkův mlýn)



Společný projekt naší organizace a obce Telnice se stal velkolepou oslavou pohybu a sportu a věříme, že tak započala tradice, kterou bychom rádi pro velký úspěch zopakovali. Seniorská olympiáda se konala v obci Telnice 25.5. 2022. Zúčastnilo se jí neuvěřitelných 124 seniorů z těchto míst: městských částí Brno-Židenice, Brno – Řečkovice a Mokrá Hora, Brno-střed, obce Sokolnice, spolku Čilý Újezdský senior z Újezdu u Brna, obce Opatovice, Lelekovice, Česká, Střelice a v početném zastoupení samozřejmě také domácí Telnice. Názvy disciplín byly rozmanité: AZ kvíz, Veselá štafeta, Přítelkyně koloběžka, Chcete se stát seniorem? a studentské stanoviště zaměřené na ověřování informací s názvem Fakescape. Oddychovou částí se pak stal hrnčířský kruh, kde si každé družstvo mohlo vyrobit jeden výrobek. Pod střechu sokolovny se také vešla disciplína Telnice = házená a poměrně čerstvá novinka: stolní curling. Akce byla velice kladně hodnocena všemi přítomnými, což jsme se dozvěděli z četných pozitivních zpětných vazeb.

|                     | Frekvence | Účastníci |
|---------------------|-----------|-----------|
| Seniorská olympiáda | 1/rok     | 124       |

### Co říkají účastníci:

„Bylo to velice příjemné a milé seznámit se s tolika nadšenci této akce. Ač jsme se s většinou viděli poprvé, připadalo nám, jako bychom se znali léta.“

„Olympiáda byla super, všechno bezchybně přichystáno, moc jsme se pobavili. Obdivujeme vaši pohotovost, jak jste se vypořádali s nepříznivým počasím.“ „Dovedeme si představit kolik práce, úsilí jste do této akce museli všichni dát. Vše bylo na výbornou. Příjemná atmosféra, skvělí soutěžící a lidé, co se o nás starali... Disciplíny dobře vybrané k věku seniorů.“

„Děkujeme za krásný zážitek, máte náš obdiv, co se dá dokázat, když je nadšení a skvělá spolupráce. Máme velkou motivaci.“



25. 5. 2022

Seniorská olympiáda v Telnici

Tato středa je pro nás hodně důležitá. Jedeme do Telnice na seniorskou olympiádu. Šťastí na počasí sič nemáme, ale nás to nemůže odradit.

Většina účastníků jede z Brna společně autobusem, někteří se dopraví individuálně, někteří jsou místní.

Scházíme se v sále sokolovny, kde už je vše přichystáno.

Každé družstvo dostane papírovou tašku se znakem Telnice.

Na taškách jsou jména družstev, za která kdo soutěží.

Máme dvě družstva - Barušky - to jsou Hanka, Jarmila, Eliška.

A Blešky - Radka, Libuška, Alena. Barušky mají třička hnědo-oranžové barvy, a Blešky třička fialová. Na každém třičku je logo olympiády. V tašce byl počet tříček pro družstvo, různé propagační materiál o Telnici, tužka. A dostali jsme i časový rozpis jednotlivých disciplín pro každé družstvo.

A už nás p. starosta František Kroutil vítá. Zahajujeme státní hymnou, kterou si všichni zapíváme. Dávalo to olympiádě tu správnou váhu. P. starosta vysvětluje, co a jak se bude dít.

Jedna disciplína byla vyřazena kvůli dešti a možnosti úrazu.

V sále se odbyvá házená, petang, stolní carling, chtěla být senioram, AZ kvíz, ten měla na starosti Jitka Holíková.

Také disciplína, při které je potřeba správně vyhodnotit různé situace, a ještě práce s modelářskou hlinou na hrnčířském kruhu. Venkovní disciplíny jsou jízda na koloběžce přes prkno a maxi kužely na čase a veselá štafeta, tu měl na starosti p. František. Jeden člen družstva stál s 5l lahví a asi pět metrů před ním byla nádrž s vodou.

Každý musel nabrat na tácek vodu, a co nejrychleji dopravit na místo s lahví a do ní vodu vylít s co nejmenší šňátou.

A přitom buď v ruce nebo jinak nést míč a neupustit ho.

Také tato disciplína měla časový limit.

Maxi tím vším byl ještě obědv restauraci „U seniora“. Oběd

il načasovaný tak, abychom se všichni vystřídali a v klidu pobědvali. Oběd byl výborný.

Utáhly jak xány, tak i muži, i těch bylo dost.

Maxi tím vším p. starosta nabízel něco pro posilnění a dobrou náladu.

Lehárnička byla připravena, ale vše proběhlo bez úrazu.

František působí jak v Telnici, ale zastává i funkci olympijského zplně. Povídal o tom, kde všude s olympionky byla, jak se probíhalo.

U nás všechny v sále Terexka vyfotila. Možná to někdo

ni nepřipokládal, ale byl nás plný sál.

Uhláčení výsledků bylo se vším vědy. Před oponou stály

vše členky sokola s vlajkami. P. starosta vyřval vždy jednoho

lena každého družstva, od 24. místa až po vítěze. Dostali

sane diplom pro družstvo a každý medailu. První tři družstva obdržela pro vítěze a drobné dárky.

Už se našlo oto, na kterém místě jsme se umístily.

to vlastně o to, přijít maxi lidi, pobavit se, trochu zaspotovat,

asmát se a mozku dopřát trochu činnosti. Nejen sedět doma

TV a přemýšlet o tom, co nás bolí a co nás trápí.

Účastnili jsme se akce, která byla výborně připravena,

imyslena díky všem těm, kterým jde o to, aby jsme my

arší žili aktivně a také se pobavili.

šem, kteří tuto akci připravili a starali se o její průběh

atři velký dík - i Terexce a Jitce.

Prožili jsme prima den s dobrou náladou.

ak xasa někdy přistě!!!

Alena Holíková

KLAS Brno (středa)





## Pastorační aktivity

V rámci pastoračních aktivit se zaměřujeme na seniory, kteří spiritualitu vnímají jako nedílnou součást svého života. Cílem pastoračních aktivit je podpora duchovního života seniorů. Jednotlivé aktivity se zaměřují na posílení duchovního života, podporu rozvoje životní perspektivy a naděje a v neposlední řadě také prostor pro sdílení palčivých otázek jako je smysl života, samota, nemoc či smrt.

V roce 2022 se nám podařilo zorganizovat tři poutní autobusové zájezdy, z nichž jeden byl dvoudenní. Průvodcem každého ze zájezdů byl kněz brněnské diecéze, který účastníky provázel. Program je vždy koncipován jako návštěva poutního místa s doprovodným programem: přednáška, bohoslužba či jiná modlitba, komentovaná prohlídka poutního místa, diskusní skupinky s předem danými tématy a také možnost individuálního rozhovoru s doprovázejícím knězem. V roce 2022 se jednalo o tyto akce:

- **Postní putování seniorů na Svatý Hostýn**  
Termín realizace: 6. 4. 2022  
Místo realizace: Svatý Hostýn
- **Dvoudenní společné putování Broumovskem**  
Termín realizace: 15. – 16. 6. 2022  
Místo realizace: Vambeřice, Broumov
- **Pouť seniorů k Panně Marii Karmelské**  
Termín realizace: 19. 10. 2022  
Místo realizace: Nová Říše, Kostelní Vydří

|                              | Frekvence | Účastníci |
|------------------------------|-----------|-----------|
| Svatý Hostýn                 | 1/rok     | 36        |
| Putování Broumovskem         | 1/rok     | 25        |
| Pouť k Panně Marii Karmelské | 1/rok     | 33        |

## Lektoři:

Mgr. Roman Kubín  
Mgr. Jiří Mikulášek



## Podpora realizace programu KLAS

Doba realizace: 1. 1. – 31. 12. 2022

Celkový rozpočet: 125 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. 2022

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 2021/2022**

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

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, supervizi, společného setkání a metodické podpory prostřednictvím čtvrtletníku ZRNKO.

Podpořili: Jihomoravský kraj

 **jihomoravský kraj**

### **Zajištění podpory KLAS KLUB AKTIVNÍCH SENIORŮ® v JMK 2022/2023**

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

Celkový rozpočet: 75 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 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.

Podpořili: Jihomoravský kraj

 **jihomoravský kraj**

### **Spokojený senior, aktivní senior 21. století**

Doba realizace: 1. 1. – 31. 12. 2022

Celkový rozpočet: 1 369 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 (Trénink paměti, Zdravotní cvičení či přednáška Když se ztrácí sluch). 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.

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



**B | R | N | O**

 **jihomoravský kraj**

### **Podpora sítě KLAS ve městě Brně**

Doba realizace: 1. 1. – 31. 12. 2022

Celkový rozpočet: 200 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. Záměrem o KLAS získá komplexní a dlouhodobou metodickou podporu a pravidelné vzdělávání.

Podpořili: Magistrát města Brna – Odbor zdraví

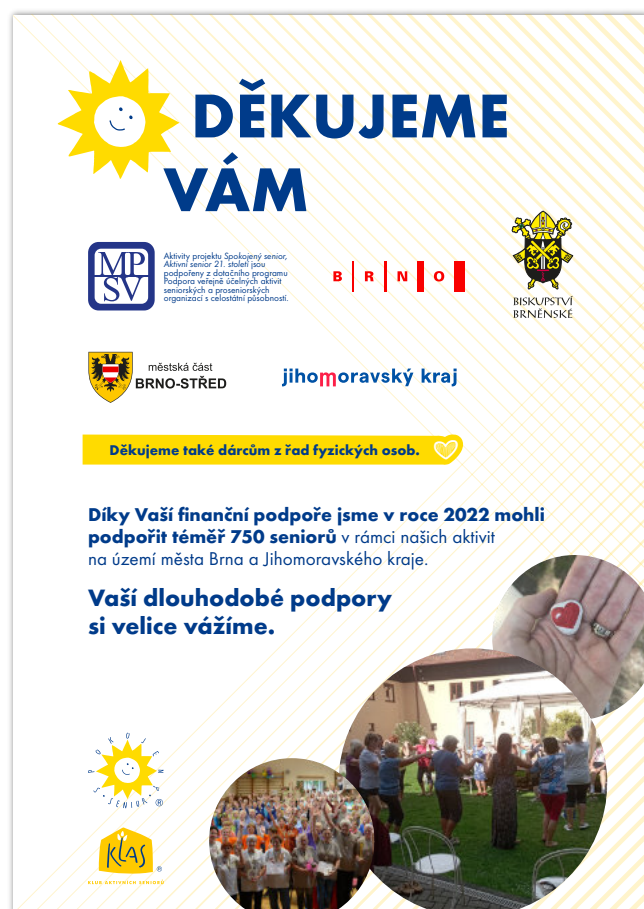
**B | R | N | O**

## 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+



## Náš tým

### Naši zaměstnanci

Bc. Jitka Holíková  
Mgr. Tereza Kozderová, DiS.  
Julie Kučerová

### Externí spolupracovníci

Mgr. Hana Filipová  
Mgr. Zdeněk Gloz  
Bc. Simona Hendrychová  
Jindřiška Kašpárková  
Helena Kočí  
Mgr. Karolína Kolářová  
JUDr. Ilona Kopecká  
Mgr. Roman Kubín  
Iva Langerová  
Mgr. Šárka Matějková  
Iva Matyášová  
Lenka Nováková

Jan Palán  
Bc. Monika Piliarová  
Ing. Alena Prýmková  
Bc. Veronika Pupíková  
Pavla Reifová  
Mgr. Marie Smolková  
JUDr. Irena Spitzová  
Hana Strašáková  
Jan Šmerda  
PhDr. Radomila Štěpánková, PhD.  
Mgr. Libuše Šulěřová



## Hospodaření

Název ÚJ: **Spokojený senior - KLAS z.s.**  
 Sídlo ÚJ: **602 00 Brno, Biskupská 280/7**  
 IČO: **02 61 50 37**

| <b>Rozvaha</b><br><b>ke dni 31. 12. 2022</b><br>v celých tisících Kč |                                       |                                          |                                             |
|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------|
| AKTIVA                                                               |                                       | stav k prvnímu<br>dni účetního<br>období | stav k poslednímu<br>dni účetního<br>období |
| 1 A.                                                                 | Dlouhodobý majetek celkem             | 0                                        | 0                                           |
| 2 A.I.                                                               | Dlouhodobý nehmotný majetek           |                                          |                                             |
| 10 A.II.                                                             | Dlouhodobý hmotný majetek celkem      |                                          |                                             |
| 21 A.III.                                                            | Dlouhodobý finanční majetek celkem    |                                          |                                             |
| 29 A.IV.                                                             | Oprávký k dlouhodobému majetku celkem |                                          |                                             |
| 41 B.                                                                | Krátkodobý majetek celkem             | 594                                      | 398                                         |
| 42 B.I.                                                              | Zásoby celkem                         |                                          |                                             |
| 52 B.II.                                                             | Pohledávky celkem                     | -443                                     | 2                                           |
| 72 B.III.                                                            | Krátkodobý finanční majetek celkem    | 1034                                     | 379                                         |
| 81 B.IV.                                                             | Jiná aktiva celkem                    | 3                                        | 17                                          |
| 85                                                                   | <b>Aktiva celkem</b>                  | <b>594</b>                               | <b>398</b>                                  |
| PASIVA                                                               |                                       |                                          |                                             |
| 1 A.                                                                 | Vlastní zdroje celkem                 | 214                                      | 216                                         |
| 2 A.I.                                                               | Jmění celkem                          | 190                                      | 206                                         |
| 6 A.II.                                                              | Výsledek hospodaření celkem           | 24                                       | 10                                          |
| 10 B.                                                                | Cizí zdroje celkem                    | 380                                      | 182                                         |
| 11 B.I.                                                              | Rezervy celkem                        |                                          |                                             |
| 13 B.II.                                                             | Dlouhodobé závazky celkem             |                                          |                                             |
| 21 B.III.                                                            | Krátkodobé závazky celkem             | 101                                      | 81                                          |
| 45 B.IV.                                                             | Jiná pasiva celkem                    | 279                                      | 101                                         |
| 49                                                                   | <b>Pasiva celkem</b>                  | <b>594</b>                               | <b>398</b>                                  |
| Datum:                                                               | Podpis vedoucího účetní jednotky:     | Odpovídá za údaje:                       |                                             |
| 24.4.2023                                                            |                                       | Ing. Marie Kozlová                       |                                             |
|                                                                      |                                       | Telefon: 541 238 607                     |                                             |

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

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

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

IČO: **02 61 50 37**

| <b>Výkaz zisků a ztrát</b><br><b>ke dni 31.12.2022</b><br>v celých tisících Kč |                                                                      |                                       |             |             |
|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------|-------------|
| Název položky                                                                  |                                                                      | Činnost                               |             |             |
|                                                                                |                                                                      | hlavní                                | hospodářská | celkem      |
| 1 A.                                                                           | <b>Náklady</b>                                                       |                                       |             |             |
| 2 A.I.                                                                         | Spotřebované nákupy a nakupované služby                              | 1024                                  |             | 1024        |
| 9 A.II.                                                                        | Změna stavu zásob vlastní činnosti a aktivace                        |                                       |             | 0           |
| 13 A.III.                                                                      | Osobní náklady                                                       | 1273                                  |             | 1273        |
| 19 A.IV.                                                                       | Daně a poplatky                                                      |                                       |             | 0           |
| 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                                                                             | <b>Náklady celkem</b>                                                | <b>2311</b>                           |             | <b>2311</b> |
| 40 B.                                                                          | <b>Výnosy</b>                                                        |                                       |             | 0           |
| 41 B.I.                                                                        | Provozní dotace                                                      | 1691                                  |             | 1691        |
| 43 B.II.                                                                       | Přijaté příspěvky                                                    | 85                                    |             | 85          |
| 47 B.III.                                                                      | Tržby za vlastní výkony a za zboží                                   | 545                                   |             | 545         |
| 48 B.IV.                                                                       | Ostatní výnosy                                                       |                                       |             | 0           |
| 55 B.V.                                                                        | Tržby z prodeje majetku                                              |                                       |             | 0           |
| 61                                                                             | <b>Výnosy celkem</b>                                                 | <b>2321</b>                           |             | <b>2321</b> |
| 62 C.                                                                          | <b>Výsledek hospodaření před zdaněním</b>                            | <b>10</b>                             |             | <b>10</b>   |
| 63 D.                                                                          | <b>Výsledek hospodaření po zdanění</b>                               | <b>10</b>                             |             | <b>10</b>   |
| Datum:                                                                         | Podpis vedoucího účetní jednotky:                                    | Odpovídá za údaje: Ing. Marie Kozlová |             |             |
| 24.4.2023                                                                      |                                                                      | Telefon: 541 238 607                  |             |             |

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



## **Kontakt:**

tel.: 518 328 813, 730 805 857

e-mail: [info@spokojenysenior-klas.cz](mailto:info@spokojenysenior-klas.cz)

[www.spokojenysenior-klas.cz](http://www.spokojenysenior-klas.cz)

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