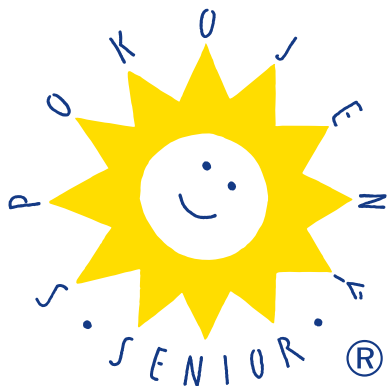


**Spokojený senior – KLAS, z. s.**



**KLUB AKTIVNÍCH SENIORŮ**

# **Výroční zpráva 2023**

[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

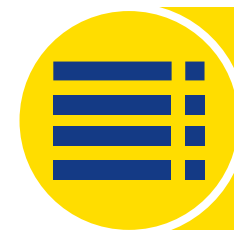
### Kontakt:

tel. : 518 328 813, 730 805 857

e-mail: info@spokojenysenior-klas.cz

www. spokojenysenior-klas.cz

 spokojenyseniorklas



## Obsah

Úvodní slovo .....	4
Evidence počtu podpořených osob a místní příslušnost .....	6
Poradenství.....	8
Pololetní kurzy .....	9
Odborné semináře.....	11
Jednorázové akce .....	12
KLAS KLUB AKTIVNÍCH SENIORŮ® .....	15
Pastorační aktivity.....	17
Co říkají účastníci .....	19
Projekty.....	20
Náš tým .....	24
Hospodaření.....	25



## Úvodní slovo

Milí přátelé,

rok 2023 byl tradičně plný osobního setkávání a společných aktivit. Mezi stále pravidelné aktivity můžeme zařadit kurzy angličtiny a němčiny, kurz zdravotního a rehabilitačního cvičení pro seniory, stále více vyhledávanou výuku práce s chytrými zařízeními, nejčastěji telefony. Své místo si našel také diskusní Klub čtenářů a tanec vsedě. Pravidelně se scházely tři skupiny KLAS KLUB AKTIVNÍCH SENIORŮ®, z nichž má každá cca 8-15 členů.



Své pevné místo v naší nabídce si také našlo chytré poradenství, které bylo hojně využíváno. Jedná se o individuální hodinové setkání, kdy si senior přinese vlastní chytré zařízení (PC, tablet nebo telefon) a lektor mu poradí s konkrétním problémem, kvůli kterému přišel.

Podpora animátorů KLAS KLUB AKTIVNÍCH SENIORŮ® i animátorů farních společenství seniorů je zajišťována formou pravidelných metodických návštěv a společných setkání. Pro seniory, kteří navštěvují KLAS KLUB AKTIVNÍCH SENIORŮ® Spolek uspořádal 2. Seniorskou olympiádu v Lelekovicích u Brna, které se zúčastnilo 87 seniorů.

V roce 2023 Spolek zorganizoval tradiční týdenní pobyt pro seniory (Horní Bečva, Beskydy) a zopakoval čtyřdenní Pobyt v pohybu (Luhačovice, Zlínský kraj). Spolu se seniory jsme také navštívili poutní místa ve Znojmě, Hlubokých Mašůvkách, Třebíči, Jaroměřicích nad Rokytnou a dva dny jsme putovali plzeňskou diecézí. Závěr roku patřil mezigeneračnímu putování Betlémskou cestou v Třešti. Své příznivce si také našly dva jednodenní výlety za poznáním – ten první patřil Stezce v korunách stromů na Pustevnách a ten druhý pak Bylinkovému ráji Sonnentor.

Jak vidíte, po celý rok nabízíme různorodé aktivity, aby si každý našel, co má rád a realizací všech našich aktivit se snažíme naplňovat naše vize, které vedou zejména ke zdravému, aktivnímu a spokojenému stárnutí.

Děkuji celému týmu za profesionální přístup a osobní nadšení pro naši práci, naše společné dílo. Děkuji všem donátorům, dárcům, 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



## Evidence počtu podpořených osob a místní příslušnost

	Počet lekcí		Účastníci		Celkem	Místo	Kraj
	1. pol.	2. pol.	1. pol.	2. pol.			
<b>PORADENSTVÍ</b>							
Chytré poradenství	3	5	4	4	8	Brno	JMK
Právní poradenství					17	Brno	JMK
<b>KURZY PRO VEŘEJNOST</b>							
PC kurz začátečníci	10	0	4	0	4	Brno	JMK
Tablet krok za krokem	10	10	4	3	7	Brno	JMK
Ovládání chytr. tel. začátečníci I.	10	10	7	8	15	Brno	JMK
Ovládání chytr. tel. začátečníci II.		10		8	8	Brno	JMK
Ovládání chytr. tel. pokročilí	3		5		5	Brno	JMK
Angličtina začátečníci	20	9	5	7	12	Brno	JMK
Angličtina pokročilí		12		7	7	Brno	JMK
Němčina mírně pokr.	22	15	9	7	16	Brno	JMK
Rehabilitační cvičení	21	11	9	9	18	Brno	JMK
Zdravotní cvičení na židlích	21	11	11	10	21	Brno	JMK
SM systém I.	21	5	4	3	7	Brno	JMK
SM systém II.	21	5	5	3	8	Brno	JMK
Měsíc tance	4	5	7	5	12	Brno	JMK
Trénink paměti		8		12	12	Brno	JMK
Klub čtenářů		7		8	8	Brno	JMK
<b>POBYTY</b>							
Pobyt pro seniory		1		15	15	Horní Bečva	ZLK
Pobyt plný pohybu		1		18	18	Luhačovice	ZLK

	Počet lekcí		Účastníci		Celkem	Místo	Kraj
	1. pol.	2. pol.	1. pol.	2. pol.			
<b>ODBORNÉ KURZY</b>							
Hudba a tanec v seniorském věku		1		36	36	Třebíč	VYS
Psychomotorika pro seniory	1		10		10	Ostrožská Nová Ves	ZLK
<b>JEDNORÁZOVÉ AKCE PRO VEŘEJNOST</b>							
Den pro seniory		1		105	105	Brno	JMK
Kolem řeky naučit se řeky	1	1	6	7	13	Brno	JMK
Výlet do korun stromů, Stezka Valaška		1		46	46	Brno	JMK
Ukázka: Tablet krok za krokem		1		7	7	Brno	JMK
Ukázka: Ovládání chytrého telefonu		1		11	11	Brno	JMK
Ukázka: Tance vsedě		1		10	10	Brno	JMK
Ukázka: setkání KLAS		1		6	6	Brno	JMK
Čejkovice - Za vůní čaje a chutí vína		1		33	33	Brno	JMK
Seniorská olympiáda	1		87		87	Brno	JMK
Mezigenerační pouť betlémskou cestou		1		33	33	Třešť, Jihlava, Polná	VYS
Reflexologie pro každého		2		23	23	Brno	JMK
<b>KLAS - KLUB AKTIVNÍCH SENIORŮ® BRNO, BAŠTY</b>							
Úterý 10. 00-12. 00	25	15			15	Brno	JMK
Úterý 13. 00-15. 00	25	15			13	Brno	JMK
Středa 10. 00-12. 00	25	15			15	Brno	JMK
<b>POUTNÍ ZÁJEZDY</b>							
Znojmo, Hluboké Mašůvky	1		39		39		JMK
Třebíč, Jaroměřice nad Rokytnou	1		29		29		VYS
<b>POSILOVNA PAMĚTI</b>							
Skupinová	1	1	19	31	50	Brno	JMK



## Poradenství

### Chytré poradenství

Chytré poradenství pomáhá seniorům zorientovat se v problematice ovládání a využívání tzv. chytrých zařízení, tedy telefonu či tabletu. Během hodinové schůzky, kdy se seje lektor se zájemcem o poradenství, se lektor individuálně věnuje konkrétnímu problému na osobním přístroji přítomného seniora.

Mezi nejčastější okruhy zakázek patří základní nastavení chytrého telefonu a správa kontaktů. Někdy se na nás obrátí také senior, který potřebuje poradit s nákupem nového zařízení.

### Právní poradenství

Právní poradna poskytuje seniorům prostor pro konzultaci v oblastech dluhových pastí, problematiky darovacích smluv, dědictví či sousedských sporů. Právní poradce se vždy věnuje pouze jednomu zájemci, který se tak dozví konkrétní informace pro svoji situaci.

V letošním roce bylo opět nejčastějším tématem dědictví, hned druhým tématem smlouvy s dodavateli energií.

	Frekvence	Účastníci
Chytré poradenství	dle zájmu	8
Právní poradenství	dle zájmu	17



## Pololetní kurzy

Kmenovou činností naší organizace jsou pravidelné pololetní vzdělávací kurzy:

	Frekvence	Účastníci
Chytrý telefon pro začátečníky	1/týden	23
Chytrý telefon pro pokročilé	1/týden	5
Tablet krok za krokem	1/týden	7
PC kurz pro začátečníky	1/týden	4
Angličtina – pokročilí	1/týden	12
Angličtina – začátečníci	1/týden	7
Němčina – mírně pokročilí	1/týden	16
Klub čtenářů dříve narozených	2/měsíc	8
Zdravotní cvičení na židlích	1/týden	21
Rehabilitační cvičení	1/týden	18
Cvičení SM systém	1/týden	15
Měsíc tance	1/týden	12
Trénink paměti	1/týden	12
Posilovna paměti	1/týden	50

**Přehled programů**

**Přehled programů**

**Angličtina pro seniory – KURZ PRO ZACÁTEČNÍK**  
*Let's Learn English*

Pro začínající, kteří se chtějí osvojit základní slovní zásobu a komunikovat v anglickém jazyce, vybavení na úrovni základní gramatiky, praktičtějšího slovníku a také na výběr a pochopení osnovy.

26. 9. – 12. 12. 2023 - vždy úterý 16.15–17.45 hod.  
 1400 Kč (12 lidí, 120 Kč/jedno místo)

**VÝUKA JE ZAMĚŘENÁ NA:**

- vyhledání a pochopení gramatiky a slovní zásoby běžné gramatiky a slovní zásoby, dialogů, věty, slovní zásoby
- rozvoj dovednosti komunikace (slovní zásoba, gramatika, slovní zásoba)
- praktická cvičení a dialogy
- gramatika, slovní zásoba
- gramatika, slovní zásoba
- gramatika, slovní zásoba

**BUDEME SE UČIT:**

- základní gramatika a slovní zásoba, aby se účastníci mohli přehledně a srozumitelně vyjádřit
- rozvoj dovednosti komunikace (slovní zásoba, gramatika, slovní zásoba)
- praktická cvičení a dialogy
- gramatika, slovní zásoba
- gramatika, slovní zásoba

**VSTUPNÍ PŘEDPOKLADY:**  
 Základní znalost češtiny a základní znalost anglického jazyka (mimo základní gramatiky, slovní zásoby, praktické cvičení a dialogy).  
 Kurz je určen pro spíše začínající.

**BLÍŽÍ INFORMACE, PŘÍHLÁŠKY A DOTAZY**  
 Společný senior – KLAS, s. r. o.  
 Bažky 8 (Ofenmannův dům, 4. patro), Brno  
 tel.: 720 800 857  
 e-mail: info@spokojenyseniory.cz  
 www.spokojenyseniory.cz

**KLUB ČTENÁŘŮ DŘÍVE NAROZENÝCH**

Prezentace setkávání pro milovníky knih v seniorech věku. Přijďte se setkat s mladými a staršími spoluúčastníky, kteří mají rádi knihu a čtení.

*Knihy jako záživnější pás samoty*

Vždy v pondělí 15.00–16.30 hod.  
 Bažky 8, Brno, 4. patro - výtahem  
 27. 3. Břeňští Čapkové  
 24. 4. Srna v pověstech  
 15. 5. Páezio  
 29. 5. Památník písemnictví na Moravě – Rajhrad

Náplň setkání je nejen předčítání z knih, inspirace, doporučení a sdělení, ale také celkové vtipy a výtvarných knih a osobního diskuse o nich.  
 Ne chvilka si i s sebou vždy přivést oblíbenou knihu.  
 Očkávejte budete bohatě...

**BLÍŽÍ INFORMACE, PŘÍHLÁŠKY A DOTAZY**  
 Společný senior – KLAS, s. r. o.  
 Bažky 8 (Ofenmannův dům, 4. patro), Brno  
 tel.: 720 800 857  
 e-mail: info@spokojenyseniory.cz  
 www.spokojenyseniory.cz

**MĚSÍC TANCE**

Je Vám blízká rodinná hračka, rytmický pohyb a tanec? Přijďte se setkat s mladými a staršími spoluúčastníky, kteří mají rádi tanci a hudbu.

*Prostředím se jistě*

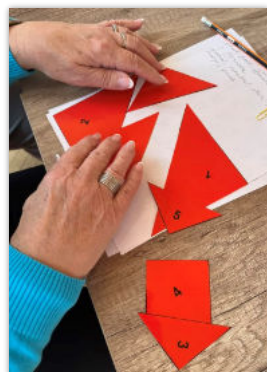
4x pondělí 9.30–10.30 hod.  
 15. 5. - 22. 5. - 29. 5. - 5. 6. 2023  
 Bažky 8, Brno, 4. patro (Klubovna)  
 400 Kč / celý blok

Tento blok tance je určen pro muže i ženy, kteří tančí i raději, a ti, kteří chtějí poznat nové tance. Přijďte se setkat s mladými a staršími spoluúčastníky, kteří mají rádi tanci a hudbu. Ne chvilka si i s sebou vždy přivést oblíbenou knihu.  
 Na pozvánku a Vánoce se blíží. Tancem tančí Vánoce. Počkejte.

**BLÍŽÍ INFORMACE, PŘÍHLÁŠKY A DOTAZY**  
 Společný senior – KLAS, s. r. o.  
 Bažky 8 (Ofenmannův dům, 4. patro), Brno  
 tel.: 720 800 857  
 e-mail: info@spokojenyseniory.cz  
 www.spokojenyseniory.cz

**Odborné semináře**

Odborné semináře jsou určeny zejména pro vedoucí seniorských skupin (klub seniorů, farní společenství atp.). Jejich cílem je naučit seniory určité technice, metodě či způsobu práce, které pak mohou nadále využívat např. právě v klubu, který vedou.



**Psychomotorika pro seniory – spokojené tělo, spokojená mysl**

Seminář proběhl 26. 5. 2023 v malebné obci Ostrožská Nová Ves (Zlínský kraj). Jeho obsahem byly teoretické základy, na kterých pak účastníci stavěli své praktické zkušenosti. Náznorné ukázky všechny přítomné přesvědčili, že psychomotoriku lze cvičit za použití běžně dostupných věcí, např. kelímky od jogurtů, tkaničky do bot či víčka PET lahví.

**Hudba a tanec v seniorském věku**

Seminář jsme s velkým úspěchem realizovali 4. 10. 2023 v Třebíči (kraj Vysočina), kde skvělé zázemí místního Senior Pointu umožnilo účast 36 seniorů. Hlavní náplní tohoto semináře je praktický nácvik jednotlivých tanečních sestav, tzv. tanců vsedě. Taneční sestavy jsou postupně náročnější, lektor zapojuje více pomůcek, např. lano, šátky, balonky... Nástavbou jsou pak jednoduché židovské tance, které se tančí v kruhu.

	Frekvence	Účastníci
Psychomotorika pro seniory	1/rok	10
Hudba a tanec v seniorském věku	1/rok	36



## Jednorázové akce

V průběhu roku jsme nabídli tzv. jednorázové ochutnávky našich aktivit. Některé z nich byly zařazeny do tradičních kampaní, a to Brněnských dnů pro zdraví a Brněnských dnů pro seniory.

- **Kolem řeky naučit se řeky**  
Pro mozek je velmi důležitý pohyb. Proto jsme letos ukázkovou lekci trénování paměti spojili s vycházkou kolem řeky Svitavy a účastníci se za pomoci mnemotechnické pomůcky naučili deset nejdelších řek v ČR.
- **Seniorská olympiáda**  
Druhý ročník seniorské olympiády hostila obec Lelekovice u Brna. Ve středu 31. 5. 2023 přijelo do Lelekovic 87 soutěžících z různých míst Jihomoravského kraje, aby změřili síly v nejrůznějších disciplínách. Celé setkání proběhlo ve venkovních prostorách.
- **Výlet do korun stromů, Stezka Valaška**  
V rámci kampaně Brněnských dnů pro seniory jsme vypravili autobus do Beskyd, kde jsme seniorům umožnili návštěvu bezbariérové Stezky Valašky v korunách stromů a Jurkovičových staveb na vrcholu Pusteven.
- **Čejkovice – za vůní čaje a chutí vína**  
V říjnu jsme navštívili bylinkový ráj Sonnentor a Templářské vinné sklepy. Nebyla to cesta za ochutnávkou, jak by se mohlo na první pohled zdát. Byla to cesta za informacemi, za historií firmy Sonnentor, pěstováním bylin, za lidskou pílí, dovednostmi a nadšením. Prohlídka Templářských sklepů pak byla bohatá na informace o řádu templářů a jejich působení na našem území.
- **Ukázkové setkání KLAS**  
Vlajková loď naší organizace jsou klubová setkání KLAS KLUB AKTIVNÍCH SENIORŮ®. V rámci Brněnských dnů pro seniory jsme připravili téma Sluch a svět neslyšících, které přilákalo 11 seniorů z nichž někteří jsou dnes již členy jedné z našich skupin.
- **Ukázková lekce Tance vsedě**  
Pro ty, kterým je blízká radostná hudba, rytmický pohyb a tanec jsme uspořádali netradiční setkání s tanci na židlích. Účastníci se seznámili

s neobvyklou taneční technikou a společně si zatančili např. tango či Doudlebskou polku.

- **Ukázková lekce Ovládnání chytrého telefonu**  
Pro ty, kteří si zatím nebo stále nerozumí se svým chytrým telefonem jsme uspořádali ukázkovou lekci, kde účastníci mohli na vlastní kůži vyzkoušet, jakým způsobem vedeme pololetní kurz.
- **Ukázková lekce Tablet krok za krokem**  
Mezi seniory se jako chytrý pomocník objevuje také tablet, který často nahradí notebook. V rámci ukázkové lekce se účastníci mohli vyptat na základní potíže s ovládním svého tabletu a vyzkoušet si, jakým způsobem vedeme pololetní kurz.
- **Den pro seniory**  
Naše tradiční akce přilákala 105 seniorů, kteří si chtěli poslechnout informace z právní oblasti. Věnovali jsme se zejména oblasti dědictví, darování a spotřebitelskému právu.
- **Reflexologie pro každého**  
Prakticky vedený seminář se ve dvou částech věnoval dvěma oblastem – ruce a noze. Reflexní terapie (reflexologie) je více než tisíc let stará asijská masáž, která se považuje za jednu z neúčinnějších metod alternativní medicíny a samoléčby. Zaměřili jsme se na sílu tlaku a hlazení, na noze se naučili najít základní, pro seniory důležité, body a na ruce se zaměřili především na body „první pomoci“.
- **Pobyty pro seniory**  
Jako každý rok jsme uspořádali dva pobyty. Jeden kratší zaměřený na zdravý pohyb a intenzivní cvičení. Druhý týdenní, kde je čas také na různé přednášky, exkurze, celodenní výlety, ale i společný duchovní program.

	Frekvence	Účastníci
Kolem řeky naučit se řeky	2/rok	13
Seniorská olympiáda	1/rok	87
Výlet do korun stromů, Stezka Valaška	1/rok	46
Čejkovice – za vůní čaje a chutí vína	1/rok	33
Ukázkové setkání KLAS	1/rok	6

	<b>Frekvence</b>	<b>Účastníci</b>
Ukázková lekce Tance vsedě	1/rok	10
Ukázková lekce Ovládání chytrého telefonu	1/rok	11
Ukázková lekce Tablet krok za krokem	1/rok	7
Den pro seniory	1/rok	105
Reflexologie pro každého	2/rok	23
Pobyt plný pohybu Pozlovice	1/rok	18
Týdenní pobyt Horní Bečva	1/rok	15



## KLAS KLUB AKTIVNÍCH SENIORŮ®



Stabilně nabízíme tři skupiny KLAS, kam senioři mohou pravidelně docházet a společně mezi vrstevníky aktivně trávit čas. Během našich setkání trénujeme paměť, zkoušíme a učíme se různá cvičení zaměřená na psychomotoriku a rozhodně nechybí smích a prostor pro vzájemné sdílení. Při našich setkáních má své místo také výtvarná činnost, návštěvy výstav či turisticky zajímavých míst v okolí Brna.

Duší těchto setkání jsou naši animátoři, kteří mají bohaté, nejen životní zkušenosti, ale jsou také vyškoleni a průběžně metodicky podporováni.

Mnozí senioři ve skupinách KLAS našli nové přátele, nový způsob trávení volného času, bezpečný prostor pro sdílení svých radostí i starostí... Za celý kalendářní rok měla každá skupina celkem 40 setkání.

	<b>Frekvence</b>	<b>Účastníci</b>
KLAS Bašty úterý 10. 00– 12. 00	1/týdně	15
KLAS Bašty úterý 13. 00– 15. 00	1/týdně	13
KLAS Bašty středa 10. 00– 12. 00	1/týdně	15





## 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 samota, nemoc či smrt.

V roce 2023 jsme zorganizovali čtyři poutní autobusové zájezdy, z nichž jeden byl dvoudenní. Průvodcem každého zájezdu byl kněz brněnské diecéze, který účastníky doprovázel. Program byl vždy koncipován jako návštěva poutního místa s doprovodným programem: přednáška, bohoslužba či jiná společná modlitba, komentovaná prohlídka poutního místa, diskusní skupinky a také možnost individuálního rozhovoru s doprovázejícím knězem. V roce 2023 se jednalo o tyto akce:

- **Postní pouť seniorů**  
Termín realizace: 22. 3. 2023  
Místo realizace: Znojmo, Hluboké Mašůvky
- **Pouť seniorů do Třebíče a Jaroměřic nad Rokytnou**  
Termín realizace: 21. 6. 2023  
Místo realizace: Třebíč, Jaroměřice nad Rokytnou
- **Dvoudenní putování plzeňskou diecézí**  
Termín realizace: 10.-11. 10. 2023  
Místo realizace: Plzeň, Klášter Kladruby, klášter Sázava
- **Mezigenerační pouť Betlémskou cestou**  
Termín realizace: 27. 12. 2023  
Místo realizace: Třešť, Jihlava, Polná

	Frekvence	Účastníci
Postní putování seniorů	1/rok	39
Pouť seniorů do Třebíče a Jaroměřic nad Rokytnou	1/rok	29
Dvoudenní putování plzeňskou diecézí	1/rok	21
Mezigenerační pouť Betlémskou cestou	1/rok	33



## Co říkají účastníci

„Obsah skvělý, oceňuji osobní nasazení a nadšení, které z lektorky vyzářuje.“

„Jsem spokojená, uplatním některá cvičení i doma.“

„Lektorka vše srozumitelně předvedla a okomentovala.“

„Poznatky využiju každý den.“

„Nebojím se práce s počítačem. Děkuji.“

„Perfektně připravená hodina, odborná erudovaná učitelka.“

„Lektorka je velmi milá a moudrá. Dobře vysvětluje.“

„Organizátorka pobytu k nám měla nadstandardní přístup. Přes svoji indispozici byla excelentní, měla vše připravené a promyšlené i do špatného počasí. Smekám a děkuji.“

„Poděkování za bezvadnou organizaci olympiády pro seniory. Na olympiádu jsem jít nechtěla s tím, že už na takové akce nemám, jak fyzicky, tak psychicky, ale atmosféra byla přátelská a milá.“

**Pouť seniorů do Třebíče a Jaroměřic nad Rokytnou**  
21. 6. 2023

**Brno - bazilika sv. Prokopa v Třebíči - Jaroměřice nad Rokytnou, barokní perla Vysočiny - Brno**

**PROGRAM:**

- 8.15 hod. odjezd od železničního dvorce
- Návštěva baziliky sv. Prokopa v Třebíči (komunikační prohlídka doprovodem Mgr. J. Šedivé)
- Oběd v vlastním zámečném restorace (souborová)
- Jezuitský kostel Jaroměřice, bývalý panství Vysočiny (soub. ex. a komornímu prohlídka kustoska sv. Heřtiny)
- 18.00 hod. příchod do Brna

**PŘÍHLÁŠKY A INFORMACE:**  
ok@spolupostar.cz  
730 803 837  
www.spolupostar.cz

**Dvoudenní společné putování (nejen) plzeňskou diecézí**  
10. - 11. 10. 2023

**Brno - Plzeň - Klášter Kladuby - Plzeň - Brno**

**PROGRAM:**

- 7.15 odjezd od železničního dvorce
- Plzeň - katedrála sv. Bartoloměje, prohlídka kostela a špitálu
- Plzeň na cyklistech
- Plzeň - klášter Kladuby (soub. ex. a komornímu prohlídka kustoska sv. Heřtiny)
- 18.30 hod. příchod do Brna

**PŘÍHLÁŠKY A INFORMACE:**  
ok@spolupostar.cz  
730 803 837  
www.spolupostar.cz

**Pouť Betlémskou cestou**  
27. 12. 2023

**Brno - Telč - Jihlava - Pátek - Brno**

**PROGRAM:**

- 8.00 hod. odjezd od železničního dvorce
- Jaká první zastávka betlémské cesty? Telč, kde máme rodily umělecké prostředí kultury ve svých domovech
- Oběd se přívannou do Jihavy, kde navštívíme kulturu v kostele Meneškerství Panny Marie
- Závěrečná mše (soub. ex. a komornímu prohlídka kustoska sv. Heřtiny)
- 18.00 hod. příchod do Brna

**PŘÍHLÁŠKY A INFORMACE:**  
ok@spolupostar.cz  
730 803 837  
www.spolupostar.cz





### ■ Projekt Podpora realizace programu KLAS

Doba realizace: 1. 1. – 31. 12. 2023

Celkový rozpočet: 99 tis.

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

B | R | N | O

### ■ Projekt Posilovna paměti

Doba realizace: 1. 1. – 31. 12. 2023

Celkový rozpočet: 70 tis.

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

B | R | N | O

### ■ Projekt Zajištění podpory KLAS Klub aktivních seniorů v JMK 2022/2023

Doba realizace: 1. 11. 2022 – 31. 10. 2023

Celkový rozpočet: 75 tis.

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.

Podpořili: Jihomoravský kraj

[jihomoravský kraj](#)

### ■ Projekt Zajištění podpory KLAS Klub aktivních seniorů v JMK 2023/2024

Doba realizace: 1. 11. 2023 – 31. 10. 2024

Celkový rozpočet: 200 tis.

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.

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.

V rámci projektu bude aktualizován letáček se sítí KLAS a budou vytištěny cedule označující místo realizace KLAS.

Podpořili: Jihomoravský kraj

[jihomoravský kraj](#)

### 📌 Projekt Spokojený senior, aktivní senior 21. století

Doba realizace: 1. 1. – 31. 12. 2023

Celkový rozpočet: 1 860 tis

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 (Hudba a tanec v seniorském věku, Psychomotorika). Chytré poradenství je určeno pro seniory, kteří potřebují poradit s ovládním chytrého telefonu či tabletu. Pro seniory, kteří chtějí cvičit svoji paměť a motorické schopnosti, jsou určeny dlouhodobé kurzy pro veřejnost, konkrétně jazyků, zdravotní a rehabilitační cvičení.

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



B | R | N | O

jihomoravský kraj

### 📌 Projekt Podpora sítě KLAS ve městě Brně

Doba realizace: 1. 1. – 31. 12. 2023

Celkový rozpočet: 200 tis.

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

### 📌 Provozní náklady organizace Spokojený senior – KLAS z. s.

Doba realizace: 1. 1. – 31. 12. 2023

Celkový rozpočet: 197 tisíc

Cílem projektu je zajištění provozu organizace a realizace pastoračních aktivit.

Podpořili: MMB odbor zdraví

B | R | N | O



## Náš tým

Veškeré aktivity v roce 2023 připravoval a realizoval tým 4 zaměstnanců na hlavní pracovní poměr a cca 25 zaměstnanců prostřednictvím dohody o provedení práce. Nedílnou součástí týmu jsou také animátoři KLAS KLUB AKTIVNÍCH SENIORŮ®.

### Naši zaměstnanci

Mgr. Tereza Kozderová, DiS.  
Mgr. Vendula Plačková  
Ing. Eliška Krejčířiková  
Jana Bednářová

### Externí spolupracovníci

doc. PaedDr. Marie Blahutková, Ph.D.	Mgr. Šárka Matějková
Bc. Lukáš Doubek	Michaela Mikulášková
Mgr. Hana Filipová	JUDr. Michal Mlčouch
Bc. Lenka Havrlantová	Lenka Nováková
Helena Kočí	JUDr. Zuzana Pechtorová
JUDr. Ilona Kopecká	Pavla Reifová
František Kroutil st.	Mgr. Marie Smolková
František Kroutil ml.	Mgr. Pavel Šenkyřík
Mgr. Roman Kubín	Jan Šmerda
Bc. Adam Laktiš	PhDr. Radomila Štěpánková, PhD.
Iva Langerová	Mgr. Libuše Šulěřová
Hana Lokosová	Petra Vychodilová



## Hospodaření



V roce 2023 spolek hospodařil s kladným hospodářským výsledkem cca - 93 tis. Kč. Výnosy organizace byly zajišťovány zejména z dotací (71 %) a příjmů od klientů (26%). Zbylé výnosy jsou tvořeny členskými příspěvky (0,004 %) a dary (2 %).

Mezi největší projekty spolku patří už zmíněný projekt Spokojený senior, aktivní senior 21. století, jehož obsahem je podpora bezplatného právního a PC poradenství, realizace kurzů, odborných seminářů, mobilní počítačové učebny a pobytů pro seniory (MPSV, MMB OZ a JMK v celkové výši 1354 tis. Kč. Dále spolek obdržel dotace na projekty KLAS KLUB AKTIVNÍCH SENIORŮ®, konkrétně realizaci sítě KLAS v městě Brně od MMB OZ ve výši 200 tis. Kč a podporu sítě KLAS v JMK od JMK ve výši 75 tis. Kč. Program KLAS, který probíhá na ulici Bašty, byl realizován za podpory MMB OS v celkové výši 80 tis. Kč.



V neposlední řadě spolek poskytuje službu Posilovna paměti, která zahrnuje trénink paměti pro seniory s Alzheimerovou demencí jak v domácnostech seniorů, tak domovech pro seniory. Tento projekt byl podpořen MMB OZ v celkové výši 70 tis. Kč.

V roce 2023 se Spolku podařilo získat také nová finanční podpora k zajištění provozu organizace, a to od MMB OZ ve výši 80 000 Kč.

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

Rozvaha ke dni 31. 12. 2023 v celých tisících Kč		stav k prvnímu dni účetního období	stav k poslednímu dni účetního 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.	Oprávy k dlouhodobému majetku celkem		
41 B.	Krátkodobý majetek celkem	398	801
42 B.I.	Zásoby celkem		
52 B.II.	Pohledávky celkem	2	3
72 B.III.	Krátkodobý finanční majetek celkem	379	791
81 B.IV.	Jiná aktiva celkem	17	7
85	<b>Aktiva celkem</b>	<b>398</b>	<b>801</b>
PASIVA			
		PASIVA	
1 A.	Vlastní zdroje celkem	216	308
2 A.I.	Jmění celkem	206	215
6 A.II.	Výsledek hospodaření celkem	10	93
10 B.	Cizí zdroje celkem	182	493
11 B.I.	Rezervy celkem		
13 B.II.	Dlouhodobé závazky celkem		
21 B.III.	Krátkodobé závazky celkem	81	234
45 B.IV.	Jiná pasiva celkem	101	259
49	<b>Pasiva celkem</b>	<b>398</b>	<b>801</b>
Datum: 6.2.2024	Podpis vedoucího účetní jednotky:  Biskupská 280/7, Brno 602 00 IČO: 026 15 037 www.spokojenysenior-klas.cz	Odpovídá za údaje: Ing. Marie Kozlová  Telefon: 541 238 607	

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 31.12.2023 v celých tisících Kč		Činnost		
		Název položky	hlavní	hospodářská
1 A.	<b>Náklady</b>			
2 A.I.	Spotřebované nákupy a nakupované služby	1231		1231
9 A.II.	Změna stavu zásob vlastní činností a aktivace			0
13 A.III.	Osobní náklady	1275		1275
19 A.IV.	Daně a poplatky			0
21 A.V.	Ostatní náklady	12		12
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>2518</b>		<b>2518</b>
40 B.	<b>Výnosy</b>			0
41 B.I.	Provozní dotace	1862		1862
43 B.II.	Přijaté příspěvky	57		57
47 B.III.	Tržby za vlastní výkony a za zboží	692		692
48 B.IV.	Ostatní výnosy			0
55 B.V.	Tržby z prodeje majetku			0
61	<b>Výnosy celkem</b>	<b>2611</b>		<b>2611</b>
62 C.	<b>Výsledek hospodaření před zdaněním</b>	<b>93</b>		<b>93</b>
63 D.	<b>Výsledek hospodaření po zdanění</b>	<b>93</b>		<b>93</b>
Datum: 6.2.2024	Podpis vedoucího účetní jednotky:  Biskupská 280/7, Brno 602 00 IČO: 026 15 037 www.spokojenysenior-klas.cz	Odpovídá za údaje: Ing. Marie Kozlová  Telefon: 541 238 607		



## **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)