



# VÝROČNÍ ZPRÁVA 2022

Klára pomáhá z. s.



# OBSAH

Úvodní slovo	4
Fundraising	5
Pomoc pečujícím	6
Projekt Když můžu, pomůžu pečujícím	6
Projekt Komplexní podpora pečujícím	8
Pomoc pozůstalým	9
Projekt Pomoc pozůstalým a Poradna pro pozůstalé	9
Projekt Jinej svět	12
Projekt Muzikoterapie	14
Projekt Kreativní obchůdek	18
Projekt „Pošli hru a hračku“	19
Poděkování za podporu	21
Zpráva revizora	22
Účetní závěrka	23

# ÚVODNÍ SLOVO

Rok 2022 byl rokem návratu

Rok 2022 byl rokem, kdy (snad definitivně) skončila covidová pandemie. Začali jsme se vracet k normálnímu životu. Celá společnost, lidé jako jednotlivci, i naše organizace.

Obnovili se akce, které se v předchozích dvou letech buď konat nemohly vůbec, nebo jen v omezeném rozsahu. Namátkou - Dušičková slavnost, Zapalme svíčku, benefiční koncerty... Všechny měly jedno společné - mnohem více jsme se na ně tento rok těšili. Šlo vždycky o symbol toho, že svět se vrací do normálu - už se zase můžeme scházet, už zase můžeme sdílet své příběhy naživo, společně se smát... A taky víme, že zvládneme i těžké výzvy.

Uplynulá doba pandemie byla těžká pro všechny. Mnohem víc však pro ty, pro které tu jsme - pro pečující a pozůstalé. A obraceli se na nás neustále - péče o blízkého člověka byla je a bude neodkladná. Opečovávaný

člověk potřeboval další pomůcky, odvézt na vyšetření do nemocnice, dokoupit speciální výživu... Co na tom, že byly zavřené obchody, nemohlo se cestovat mezi okresy, lékaři ordinovali „po telefonu“... ? Pečující to zvládali! Nastávali i mnohem náročnější situace. Lidé se nemohli rozloučit se svými nejbližšími, nemohli uzavřít společné životní příběhy... A opět se na nás obraceli. A my pomáhali. A zjistili jsme, že to umíme. Jde jen o jedno poučení z těžkých časů...

V roce 2022 jsme plně obnovili naši činnost - poradenství, osvětu i svépomocná setkání pro pozůstalé. Obnovili jsme či navázali spolupráci s dalšími organizacemi. Chystáme nové semináře, setkání a další akce.

Do dalších let hledíme s optimismem. A přejme si, aby se tíha temných časů nevrátila.

# FUNDRAISING

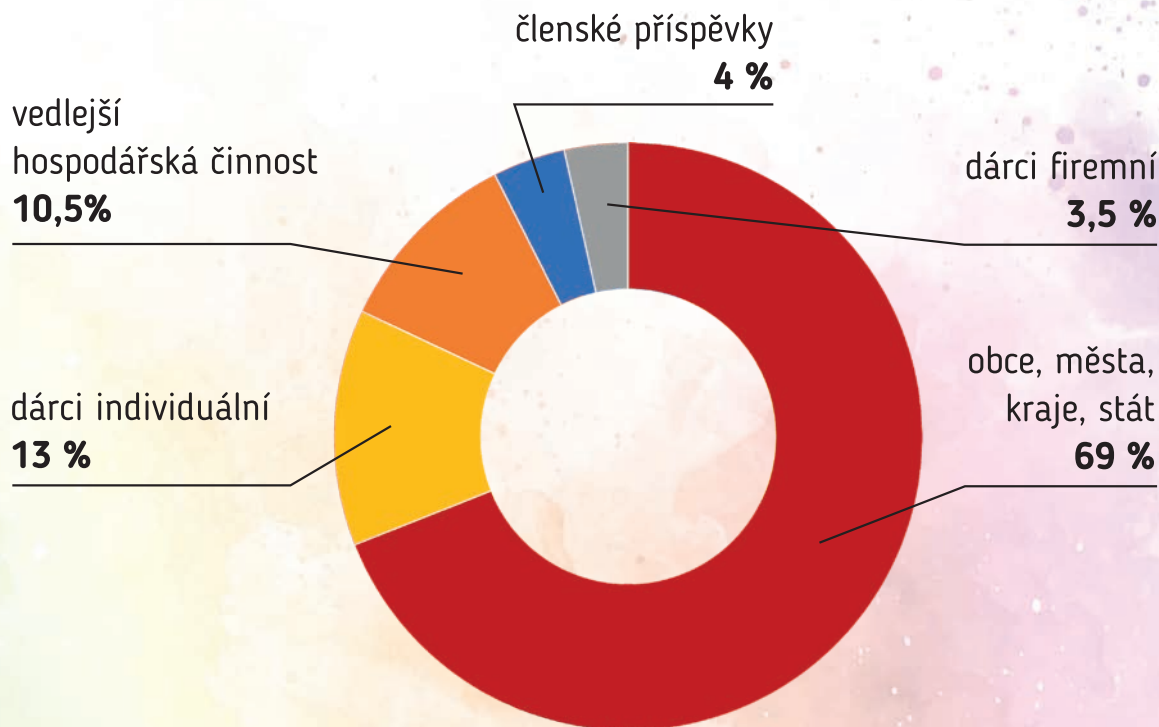
## Jak se nám dařilo v roce 2022?

V roce 2022 náš celkový výnos činil

**754 941,- Kč.**

Částka se skládá z těchto položek:

**DĚKUJEME VŠEM,  
KTEŘÍ NÁS  
PODPORUJETE.**



# POMOC PEČUJÍCÍM

## Projekt KDYŽ MŮŽU, POMŮŽU PEČUJÍCÍM

### ■ Popis hlavního cíle projektu

Jde o propojení dvou klíčových projektů organizace Klára pomáhá - Pomoc a podpora pečujícím (4P) s dobrovolnickým programem Když můžu, pomůžu. Jedná se o rozvoj a rozšíření podpory pečujícím, kdy do pomoci pečujícím jsou aktivně zapojeni dobrovolníci.

Součástí je i péče o dobrovolníky, které je potřeba připravit a začlenit, aby byli schopni pomáhat pečujícím v domácím prostředí opečovávaného.

Cílem projektu je podpora a pomoc pečujícím, kteří soustavně a dlouhodobě pečují o svého blízkého v nelehké životní situaci.

### ■ Popis a seznam dílčích aktivit projektu

1) Nábor vhodných dobrovolníků - jejich příprava na pomoc pečujícím, vzdělávání, mentoring, výměna zkušeností, což je největší výzvou pro rozvoj dobře započatého projektu.

Pravidelná, systematická práce a péče o dobrovolníky - sdílení zkušeností, práce s motivací a seberozvojem.

Využití služeb DC67 za účelem setkávání s dobrovolníky a přípravou náborových a informativních akcí, například Den dobrovolnictví.

2) Analyzování potřeb pečujícím, díky kterým víme jak zprostředkovat kontakt, navázat vztah, seznámit se režimem a potřebami jednotlivých rodin.

Pravidelná zpětná vazba, reporting, vyhodnocení pomoci a dopadů.

Navázání dlouhodobých kontaktů a vztahů.

3) Pravidelná pomoc i nárazové aktivity, např. organizace potravinové sbírky a podpora rodin pečujících (příjemci potravinové pomoci), případně materiální pomoc ze sbírek projektu Pošli hru a hračku (recyklace her a hraček pro děti) nebo zapojení do projektu Kreativního obchůdku (výroba dárkových předmětů pečujícími i opečovávanými), které jsme nabízeli např. na vánočních jarmarcích JMK.

4) Hraní hry ŘEKNI MI a setkávání pečujících, kde se otvírají otázky a přání týkající se závěru života.

5) Lekce muzikoterapie a zajímavé přednášky na různá témata pro pečující.

### ■ Vyhodnocení splnění účelu projektu

Podánilo se nám z řad pečujících stabilizovat skupinu příjemců pomoci. Vystavěli jsme také strukturu a jednotlivé úrovně pomoci. Naši pomoc využilo 64 klientů, včetně dětí.

Máme ustanovenou pravidelnou potravinovou pomoc převážně pečujícím samoživitelkám, maminkám. Příjemci pomoci i v roce 2022 byli některé rodiny zasažené tornádem na Moravě a nově 8 rodin s dětmi z Ukrajiny, kde jsme kromě potravin dodávali i oblečení a hračky dětem.

Poskytujeme pravidelnou konzultaci - mentoring jejich životní situace - vedení v oblasti sociálních podpor, hledání bydlení, finanční gramotnosti, řešení problematických vztahů v rodině. I v těchto oblastech jsme pomáhali ukrajinským rodinám s dětmi.

Vytvořili jsme si skupinu dobrovolníků, kteří pomáhají jednorázově, můžeme se k nim vracet a počítat s jejich pomocí. Pravidelné aktivity jsou spíše v dlouhodobějším intervalu, např. jednou za měsíc. Výstavba stabilní základny dobrovolníků je dlouhodobá perspektiva, která kromě vzájemné zkušenosti vyžaduje pevný vztah.

Průběžně propojujeme dobrovolníky a pečující. Uvědomujeme si křehkost těchto vztahů, proto se snažíme o jejich maximální podporu.

Nárazově se nám daří i využít materiálních darů z projektu. Pošli hru a hračku. Primárním obdobím bylo období Vánoc, kde jsme hračky darovali pečujícím rodinám s dětmi. Dárkové výrobky pečujících jsme nabízeli na vánočních trzích.

Na vlastních akcích využíváme služby/protislužby dobrovolníků přímo z řad příjemců pomoci. Vzájemná pomoc je výchovou v duchu hesla "Když můžu pomůžu" (nejsem vždy jen příjemce pomoci, ale mohu se stát zároveň i dobrovolníkem, který pomáhá).

Ukončili jsme druhý rok projektu. Jsme o další zkušenosti bohatší, známe více prostředí pečujících zase z jiného pohledu – potravinové potřeby a finanční gramotnosti. Jsou to zkušenosti, na které bychom rádi navázali. Zdokonalili jsme vyzkoušené a upevnili vztahy s vytvořenou cílovou skupinou, která je i nadále otevřená.

**KONTAKTUJTE NÁS NA E-MAILOVÉ ADRESE**  
dobrovolnik@klarapomaha.cz



# POMOC PEČUJÍCÍM

## Projekt KOMPLEXNÍ PODPORA PEČUJÍCÍM

Začátek roku 2022 byl stále ve znamení pandemie Covid-19. Naše práce se opět přesunula k telefonům a počítačům. Během této doby jsme byli pro naše klienty připraveni na telefonické konzultace. Nejčastěji jsme probírali témata domácí izolace a radili k očkování. Pokud bylo třeba, jezdili jsme k rodinám na individuální konzultace domů, samozřejmě za dodržení všech hygienických opatření. Velmi často se řešilo téma propouštění rodinného příslušníka z nemocnice, kdy už po nemoci / prodělaném Covidu nebyl schopný se o sebe sám postarat. Někdy jen dočasně, jindy jsme museli hledat řešení v pomoci sociálních služeb, domácí péče, nebo zařízení, kam by bylo nejlépe možné rodinného příslušníka umístit.

V lednu 2022 jsme za přísných hygienických podmínek otevřeli poradnu v Moskevské ulici v Liberci. Poradna je otevřená každé úterý 14-16 hodin (kromě letních prázdnin). Pečující si k nám přišli nejčastěji hlavně pro povzbuzení, dobré slovo, jen tak na kávu. V této nelehké době bylo velmi důležité s klienty pracovat z důvodu prevence vyhoření, nervového i fyzického zhroucení a sociálního vyloučení.

Dvakrát jsme uspořádali Svépomocné setkání pečujících v naší poradně v Moskevské ulici. Jednalo se o setkání pečujících, sdílení jejich příběhů, vzájemné pomoci a podpory.

8. 3. 2022 jsme na svépomocném setkání řešili problematiku maminek, které dlouhodobě pečují o své postižené dítě. Hlavně po tom, kdy dítě vyjde ze základní školy.

25. 10. 2022 bylo svépomocné setkání na téma péče o seniora. Zúčastnily se převážně ženy, a to jak pracující,

tak v důchodovém věku, které pečují o svého rodiče.

Během celého roku jsme se zabývali osvětovou činností a prosazování statusu pečujících rodin. Naši organizaci Klára pomáhá z.s. a náplň naší práce jsme představili v únoru 2022 na Týdnech pro neziskový sektor, kde koordinátorka přednášela na téma Pečovat, pracovat a žít. Účastnili jsme se konferencí v Liberci, Libereckém kraji i celostátních v Praze na téma Neformální pečující. V rámci síťování neziskových organizací spolupracujeme s Člověkem v tísní při dluhové platformě a monitorování neziskových organizací v Liberci. Se spřátelenými neziskovými organizacemi Roska, Adra, atd. pořádáme setkání, kde se snažíme o osvětu, podporu a poradenství pečujícím rodinám, a to nejen při počátku péče, ale i v jejím průběhu.

Naše koordinátorka pro Liberecký kraj Alena Kežarová je aktivní v pracovních skupinách na Krajském úřadě LK. Jedná se o Pracovní skupinu sociální začleňování a zaměstnanost Regionální stálé konference Libereckého kraje a Zdravotní politiky LK. Také jsme součástí Poradního sboru pro sociálně-právní ochranu dětí Krajského úřadu LK. Jsme součástí Rodinné politiky.

**KONTAKTUJTE NÁS NA E-MAILOVÉ ADRESE**  
pecujici@klarapomaha.cz





# POMOC POZŮSTALÝM

## Projekt POMOC POZŮSTALÝM a PORADNA PRO POZŮSTALÉ

### ■ Obsah a cíl projektu

Pomoc pozůstalým je projekt, který vznikl v roce 2015 a je zaměřený na komplexní pomoc truchlícím bez rozdílu věku a formy ztráty (úmrťí stářím, úmrťí po dlouhodobé péči, náhlé úmrťí, sebevraždy, perinatální ztráta). Nabízí výjimečnou kontinuální práci s truchlícími ve všech fázích ztráty, včetně fáze před úmrťím. Truchlení může být komplikované a má velký dopad na duševní a fyzické zdraví truchlících i jejich okolí. Vyžaduje proto odbornou pomoc. Cílem našeho projektu je podpora přirozeného truchlení a návrat truchlícího k pocitu zotavení a zdraví a následného opětovného zapojení do společenského a pracovního života. Jsme odborné poradkyně a poradci pro pozůstalé s osobní a profesní zkušeností s doprovázením v období zármutku. Jsme průvodci truchlením a nabízíme bezpečný a diskrétní prostor pro setkání, na kterých můžeme společně hledat odpovědi na otázky truchlících. Nabízíme podporu a provázení těžkým obdobím po ztrátě blízkého člověka, pomoc tam, kde smutek není okolím z nejrůznějších společenských důvodů akceptován, praktické rady s organizací pohřbu a pohřebních rituálů. Podporu nabízíme jednotlivci, rodině či celé skupině formou tzv. svépomocných skupin. Po domluvě docházíme i do domácího prostředí, nemocnic, hospiců a jiných zařízení. Poradenství může být jednorázové nebo i dlouhodobé a naše pomoc je pro všechny, kdo prožili očekávanou, ale i náhlou ztrátu blízkého člověka nebo pečují o umírajícího.

### ■ Popis realizace projektu

V průběhu celého roku jsme poskytovali poradenství v naší poradně pro pozůstalé V Brně na Kpt. Jaroše 3. Poradna je určena pro pozůstalé jak dospělé tak i pro děti a mladistvé

od 6 do 26 let v rámci projektu „Jinej svět“. Pořádali jsme zde i 5 svépomocných setkání pro rodiče, kterým zemřelo dítě v jakémkoli věku a z jakékoli příčiny. Za celý rok jsme zde obsloužili několik desítek klientů.

Od září jsme ve Znojmě v Rodinném centru Maceška otevřeli pravidelně každé druhé úterý v měsíci pro bývalé pečující a pozůstalé Setkání pro všechny, kterým chybí někdo blízký.

Uspořádali jsme také naše tradiční akce:

- 7. 5. 2022 - Cesta v srdci (turistická procházka pro všechny, kterým chybí někdo blízký)
- 1. 11. 2022 - Dušičkové setkání v Otevřené zahradě (vzpomínka na zesulé)
- 11. 12. 2022 - Zapalme svíčku (světový den vzpomínky na zesulé děti v Sále Milosrdných bratří)

Vzhledem k tomu, že jsme se v roce 2021 stali regionálními koordinátory hraní konverzační karetní hry „Řekni mi“ vydanou Centrem paliativní péče, hry pro život a dobré umírání, která pomáhá otvírat důležité životní otázky a diskuzi na téma hodnot a přání v souvislosti se závěrem života, uspořádali jsme :

- 15. 2. 2022 - Hraní hry ŘEKNI MI ve Znojmě v RC Maceška v rámci Národního týdne manželství
- 12. 5. 2023 - Hraní hry ŘEKNI MI ve Znojmě v RC Maceška v rámci Týdne pro rodinu
- 16. 6. 2022 - Hraní hry ŘEKNI MI v Huse na provázku

- 27. 9. 2023 - Hraní hry ŘEKNI MI ve Znojmě v RC Maceška v rámci Mezinárodního dne seniorů
- 22.10.2022 - Hraní hry ŘEKNI MI v Zemanově kavárně
- 23. 11. 2023 - Hraní hry ŘEKNI MI v Adamově v Městském kulturním středisku

Zároveň jsme i v rámci našeho dalšího projektu zavázeli pozůstalým rodinám, kteří se díky ztrátě člena rodiny dostali do tíživé životní situace, potravinovou pomoc.

V rámci Brněnských dnů pro zdraví a Brněnských dnů pro seniory jsme jako každý rok zorganizovali pro veřejnost a především z řad pečujících a pozůstalých, lekce muzikoterapie.

I v letošním roce jsme spolupracovali s organizacemi a úřady, abychom co nejlépe a nejefektivněji mohli pomoci pozůstalým, kteří přišli o své blízké. Ve městě Brně můžeme zmínit především Centrum provázení v Dětské nemocnici, Centrum paliativní péče Brno a také Centrem pro rodinu a sociální péči, s kterými jsme natočili podcast „Jak mluvit nejen s dětmi o smrti a umírání“. Další spolupracující organizace jsou Poradna Svítání, Dům pro Julii, z mimobrněnských NF Vrba, Dlouhá cesta, Poradna Vigvam, Plzeňská zastávka, Dobrý anděl, Zlatá ryбка a další.

### ■ Kvantitativní vyhodnocení projektu

**Tým:** 5 odborných poradců pro pozůstalé, 1 psycholog, 1 právník  
Obsloužení dospělí klienti: 89,

počet poradenských hodin: 405

Obsloužení dětské klienti: 33, počet poradenských hodin: 48,5

Svépomocná setkání pro pozůstalé rodiče: 5 (celkem 37 klientů)

Akce pro veřejnost: 12, počet účastníků na akcích celkem: 123 účastníků

Pravidelný měsíční rozvoz potravinové pomoci ověřeným rodinám: 64 klientů včetně dětí

Sociální sítě: Facebook - 2 111 fanoušků, Instagram - 281

Letáky a pozvánky: 100 ks

Počet institucí, kterým bylo poskytnuto poradenství, vzdělávání: 5

### ■ Celkové vyhodnocení projektu

Naše aktivity a akce pro pozůstalé se nám v roce 2022 již bez jakýchkoliv omezení podařilo naplnit.

Stále více přibývá pozůstalých, kteří mají větší potíže se se ztrátou blízkého vyrovnat. Naším cílem tak je pomoci všem těm, kteří ztratili své blízké, sami se s touto těžkou situací nedokáží vyrovnat a potřebují odbornou pomoc. Díky tomu, že kromě pomoci odborných poradců pro pozůstalé zajišťujeme i pomoc psychologickou a právní, jsme schopni poskytnout komplexní péči při provázení zármutkem. U některým klientů byla nutná i psychoterapie, která byla časově náročnější.

Dobré výsledky máme i u svépomocných setkání pozůstalých rodičů, kterých stále přibývá, a kteří

v současné době tvoří největší procento našich klientů. Ve skupinách jim v procesu truchlení pomáhá vzájemné sdílení prožitků a pocitů s lidmi, kteří se vyrovnávají se stejnou bolestnou zkušeností, a také i poznání, že nejsou s touto bolestnou událostí sami.

Praxe nám stále ukazuje jak důležitá je pomoc pozůstalým, aby se bez nějakých následků dokázali vyrovnat se ztrátou svého blízkého, zotavili se ze ztráty a mohli se tak i co nejdříve vrátit zpět do plnohodnotného života, o čemž i vypovídá větší zájem o naše služby, než jsme zaznamenali v minulých letech.

Náš projekt pro podporu a pomoc pozůstalým bude pokračovat i nadále. Chceme dále pozůstalým nejen přímo pomáhat, ale i vzdělávat a šířit dál osvětu tohoto tolik potřebného tématu.

I náš plán na rozšíření naší poradny na poradnu pro děti a mladé lidi, která má svá specifika, a kterou vnímáme jako velmi potřebnou a zároveň také vytvoření „MÍSTA ÚTĚCHY“ pro všechny, kterým chybí někdo blízký, stále trvá.

**KONTAKTUJTE NÁS NA E-MAILOVÉ ADRESE**  
pozustali@klarapomaha.cz



# POMOC POZŮSTALÝM

## Projekt JINEJ SVĚT ... SVĚT NÁS VŠECH

### ■ Obsah a průběh realizace projektu

Jinej svět...je webový portál a program pro děti a mladé lidi, kterým umírá nebo zemřel někdo blízký. Zaměřuje se i na pomoc okolí-kamarádům, rodinám, školám. Je to ojedinělý projekt, který dětem nabízí bezpečné online prostředí pro zpracování zármutku, a návazně i možnost emailové komunikace s poradci, včetně osobního poradenství.

V roce 2022 se nám náš projekt dařilo plnit. Vzhledem k uzavření škol v předešlém roku, však ještě nebylo možné realizovat besedy na školách, ani svépomocná setkání pozůstalých dětí se nám nepodařilo naplnit. Celé období jsme se tak věnovali pomoci a podpoře dětem formou poradenství, a to nejen prostřednictvím webu, kde byli nejvíce využívány interaktivní prvky, ale také mailovou a telefonickou formou, a především pak při osobních setkáních, která se v pocovidové době stále ukazují jako nejvíce potřebná. O pomoc nás žádali především rodiče a příbuzní, kteří chtěli pomoc buď jen pro děti, anebo pro celé rodiny.

Rozšiřovali jsme si další vzdělání pro práci s pozůstalými dětmi a mladými, a to především na spolupráci s MŠ, ZŠ a SŠ. Školy nás tak kontaktují a společně řešíme pomoc při úmrtí v rodině nebo přímo žáka školy. Daří se nám tak stále více otevírat téma truchlení dětí u dospělých, kteří s dětmi pracují. Kromě brněnských úřadů, OSPODů, pedagogů, školních psychologů, lékařů a dalších místních organizací, spolupracujeme s dalšími organizacemi, které pomáhají dětem např. Poradna Vigvam, Dlouhá cesta, NROS Kuře, Dobrý anděl, NF Vrba, projekt Zlatá rybka, aj.

### ■ Kvantitativní vyhodnocení projektu

**Tým Jinej svět:** 3 odborní poradci pro pozůstalé, 1 laická poradkyně, 1 garantka projektu, 2 psychologové a 1 právník

Klienti: 33; Počet poradenských hodin přímé péče: 48,5; ostatní hodiny na akcích: 11

Svépomocné skupiny pro pozůstalé děti: nenaplněné

Besedy na školách: neotevřené

### Akce pro veřejnost:

- Cesta v srdci - vycházka a setkání pro ty, kterým někdo chybí (5 dětí a mladých lidí);
- Hraní hry ŘEKNI MI v Huse na provázku - konverzační karetní hra, která otvírá důležité otázky spojené se závěrem života (9 mladých lidí);
- Dušičkové setkání v Otevřené zahradě - vzpomínka na naše zemřelé (3 děti);
- Zapalme svíčku - vzpomínková akce na Světový den památky zesnulých dětí pro rodiče a sourozence (20 dětí a mladých lidí)

Kampaně: Jinej svět - promo video

Sociální sítě: Facebook - 570 fanoušků, Instagram - 100

Letáky a pozvánky: 100 ks

Osvětové materiály: - podcast „Jak mluvit nejen s dětmi o smrti a umírání“; - distribuce příručky pro pozůstalé děti „Ztracené děti“

Počet institucí, kterým bylo poskytnuto poradenství, vzdělávání: 5

## ■ Celkové vyhodnocení projektu

Projekt byl v roce 2022 naplňován, i když díky covidu v minulých letech stále ne plně ve všech plánovaných aktivitách. I když své aktivity přizpůsobujeme stávajícím podmínkám, náš cíl je stále stejný - pomoci dětem a mladým lidem, kteří ztratili své blízké, sami se s touto těžkou situací nedokáží vyrovnat a potřebují odbornou pomoc. Díky tomu, že kromě podpory odborných poradců pro pozůstalé, kteří mají výcvik pro práci s truchlícími dětmi, zajišťujeme i pomoc psychologickou, jsme tak schopni pozůstalým dětem, mladým i celým rodinám poskytnout komplexní péči při provázení zármutkem. Každodenní zkušenosti nám ukazují, že v této pocovidové době, dochází stále u pozůstalých dětí k potížím se se ztrátou blízkého vyrovnat a ukazuje nám i zároveň jak důležitá je pomoc pozůstalým truchlícím dětem, aby se dokázaly vyrovnat s úmrtím svého blízkého, zotavily se ze ztráty, mohly se co nejdříve vrátit zpět do normálního plnohodnotného života, a nenechalo to žádné vážné následky, které by ovlivnily jejich další život. Důležité je i odhalit možná traumata a komplikovaná truchlení, kdy se bez odborné pomoci nelze obejít. Těžké příběhy rodin a dětí vypovídají, jak potřebné je pozůstalým dětem a mladým věnovat pozornost, neopomíjet jejich pocity a vnímání smrti a pomáhat jim, když se dostanou do situací, kdy si samy neví rady. Vnímáme i důležitost osvěty veřejnosti, proto jsme ve spolupráci s Centrem pro rodinu a sociální péči natočili podcast „Jak mluvit nejen s dětmi o smrti a umírání“.



**KONTAKTUJTE NÁS NA E-MAILOVÉ ADRESE**  
[info@jinejsvet.cz](mailto:info@jinejsvet.cz)

# Projekt MUZIKOTERAPIE

Projekt muzikoterapie je určený seniorům, lidem s mentálním, tělesným, zrakovým a kombinovaným handicapem. Muzikoterapie pomáhá výše zmíněným cílovým skupinám ke zlepšení komunikace, koncentrace paměti a zachování hybnosti pohybového aparátu. V průběhu hudební terapie hudba působí jako léčebný prostředek, který slouží k dosažení cílů, které jsou nehudební povahy.

## Muzikoterapie pracuje ve třech základních oblastech:

### 1) Práce s tělem

- Umožňuje zlepšení vnímání tělesného schématu.
- Uspadňuje orientaci v čase a prostoru
- Pomáhá ke zvědomění pravidel a nastavení vnitřního řádu

Při práci s tělem využíváme různých rytmických cvičení, která hrajeme na naše tělo. Jedná se o jednoduché rytmické prvky jako např: dupání, tleskání, pleskání apod.

### 2) Práce s hlasem

Tato oblast umožňuje účastníkům vědomě prožít dech a proces dýchání. Samotná práce s hlasem navozuje uvědomění sdělování emocí, pocitů a přání.

### 3) Práce s hudebním nástrojem

Hudební nástroj v muzikoterapii slouží ke zlepšení v oblasti neverbální komunikace. Používá se všude tam, kde již slova nestačí. Může se jednat např. o stavy po infarktu nebo Cmp nebo o různé obtížné životní situace, které se slovně hůře popisují.

## ■ Druhy muzikoterapie

### Individuální muzikoterapie

tento typ muzikoterapie je zaměřen na jednoho člověka. Probíhá zde interakce pouze mezi terapeutem a klientem.

### Skupinová muzikoterapie

je zaměřena na skupinu, na vzájemné sdílení a procesy ve skupině.

Při muzikoterapeutické práci je nejvíce využívána aktivní muzikoterapie, při níž klient používá vytváření rytmických struktur na tělo, zpěv písní a vlastní hru na jednoduché hudební nástroje.

## ■ Muzikoterapie v roce 2022

Klára pomáhá poskytuje muzikoterapii pro seniory v Brně v domovech Naděje na Vinohradech a v Řečkovících, Kulturním středisku Omega, a domově seniorů v Sokolnicích.



V domovech seniorů probíhá muzikoterapie zpravidla 1x-2x do měsíce skupinovou formou.

V domově seniorů Sokolnice u Brna probíhá muzikoterapie zpravidla 1x za měsíc.

Klára pomáhá v denním stacionáři Effeta, dále poskytuje muzikoterapii klientům s mentálním postižením a autismem. Muzikoterapie zde probíhá 1x za měsíc skupinovou formou.

Z kapacitních důvodů bylo ukončeno pravidelné muzikoterapeutické setkávání s klienty Domova sv. Ludmily v Brně-Židenicích.

Naše organizace, se v průběhu měsíců června, září, a října aktivně zapojila do programu Brněnské dny pro zdraví a Brněnské dny pro seniory. Ve zmíněných dvou programech proběhla dvouhodinová ukáзка muzikoterapie pro cílovou skupinu seniorů i další zájemce z řad široké veřejnosti.

V uplynulém roce jsme navázali spolupráci s organizací Svaz postižených civilizačními chorobami, kde se uskutečnila ukáзка muzikoterapie v počtu dvou setkání. Dále, od měsíce června, poskytujeme pravidelná muzikoterapeutická setkání seniorům Domova Naděje v Brně-Řečkovících.

V měsíci dubnu se uskutečnila ukáзка muzikoterapie v Brně v Domově seniorů na Kociánce.

### ■ Program zpívání s nejmenšími

Aktivita je zaměřená na děti ve věku 1-6 let, jejich rodiče a prarodiče. Nabízí rodičům a dětem společné zpívání známých lidových písní, které jsou doprovázeny na kytaru, nebo na hudební nástroje Orffova instrumentáře. Písničky jsou obohaceny o práci s pohybem a o jednoduchá cvičení, zaměřená na rozvoj rytmu a vnímání melodie.

Program probíhá pravidelně 1x za měsíc v prostorách KS Omega v Brně - Lesné. V roce 2022 proběhlo celkem 11 setkání.

**Celkově jsme v roce 2022 poskytli 89 muzikoterapií.**

# Projekt MUZIKOTERAPIE

## Projekt MUZIKOHRÁTKY PRO RODINY S DĚTMI

### ■ Popis hlavního cíle projektu

Hlavním cílem projektu je rozvoj stability rodiny, mezigeneračních vztahů, partnerských a rodičovských kompetencí, prostřednictvím společných hudebních aktivit.

### ■ Popis a seznam dílčích aktivit projektu

V průběhu roku 2022 jsme se setkávali s rodiči, seniory a dětmi ve family pointu v městské části Brno-sever, se kterým dlouhodobě spolupracujeme v programu „Muzikohrátky pro rodiny s dětmi“. Program se uskutečňoval pravidelně 1x v měsíci. V rámci vzájemného setkávání jsme plnili následující dílčí aktivity:

- 1) Zpěv písní za doprovodu hudebního nástroje
- 2) Práce s rytmem
- 3) Práce s hlasem
- 4) Práce s hudebním nástrojem

Kromě výše uvedených bodů jsme se zaměřili na práci s říkadly jednotlivých ročních období, na která jsme vytvářeli vlastní rytmus a melodii. Děti se tak, společně s jejich rodiči a prarodiči, mohly seznámit se základy hudebního tvoření, které mohou uplatnit i v domácím prostředí při společném zpívání lidových písní.

Lidové písně byly vždy vybírány podle přirozeného rytmu ročních období. O jednotlivých ročních obdobích jsme si pak společně povídali.

### ■ Vyhodnocení splnění účelu projektu

Děti si společně s rodiči a prarodiči měly možnost zazpívat různé lidové písně za doprovodu kytary. Zároveň se

účastníci měli možnost seznámit se správným tvořením zpěvného hlasu, základními dechovými a intonačními cvičeními, která jsou potřebná k vytvoření správných návyků při společném zpívání. Dále měli účastníci možnost osvojit si hru na jednoduše ovladatelné rytmické a melodické hudební nástroje Orffova instrumentáře. Hře na hudební nástroje předcházela různá rytmická cvičení, která rozvíjela cit pro rytmus pomocí hry na tělo. Hra na hudební nástroje účastníkům následně pomáhala při doprovázení zpěvu lidových písní.

Důležitou složkou při hudebních aktivitách byl pohyb, kde účastníci, prostřednictvím jednoduchých hudebních pohybových her, měli možnost jednotlivě písně vyjádřit pohybem.

V rámci programu „Muzikohrátky pro rodiny s dětmi“ se děti spolu s jejich rodiči a prarodiči seznámili s říkadly a lidovými písněmi, které se vztahují k jednotlivým ročním obdobím.

Projekt celkově přispěl k podpoře vztahů mezi rodiči, prarodiči a jejich dětmi. Všichni zúčastnění v sobě objevili nové muzikální schopnosti při společném zpěvu, hudebním doprovodu a pohybovém vyjádření písně.

**KONTAKTUJTE NÁS NA E-MAILOVÉ ADRESE**  
petr.skranc@klarapomaha.cz





# Projekt KREATIVNÍ OBCHŮDEK

V roce 2022 se postupně po covidových opatřeních začaly pořádat většina akcí, slavností a jarmarků, kterých jsme se v minulých letech účastnili.

Díky tomu se výroba dárkových předmětů, které nám vyrábí pečující, senioři a znevýhodněné osoby, a která byla do té doby úplně pozastavena, opět obnovila.

Díky kapacitním omezením, způsobeným dopady minulých dvou let, byla naše účast na prodejních akcích menší než v minulých letech.

Naše tašky “Klára”, andílky z korálků a ručně vyráběná přání, což jsou naše 3 hlavní produkty, jsme tak prodávali i dále prostřednictvím vlastních osobních kontaktů, ale také už i v rámci tradičních Vánočních jarmarků na Krajském úřadě Jihomoravského kraje a Vánočního jarmarku v Dolních Loučkách, kterých jsme se pravidelně už několik let účastnili,

Celkem jsme v roce 2022 utržili **22 125 Kč**.

I když náš projekt “Kreativní obchůdek”, fungoval v omezené míře, jeho hlavním cílem je stále začlenění společensky znevýhodněných lidí.

**KONTAKTUJTE NÁS NA E-MAILOVÉ ADRESE**  
renata.klimova@klarapomaha.cz



## Projekt „POŠLI HRU A HRAČKU“

I tento náš projekt se v covidových letech omezil. Díky pandemické situace jsme nedělali sbírky her a hraček a zároveň jsme je neposílali tolik dál jako v minulých letech.

I přes to se k nám v letošním roce hračky dostávaly a to převážně z jednotlivých rodin, kde děti věnovaly své již nepotřebné hry a hračky, aby mohly dělat radost dál jiným dětem.

Sbírku pro nás udělali i žáci a žákyně ZŠ Tuháčková v Brně. Díky jejich sbírce jsme před Vánoci předali hračky dětem do rodin, které se díky nepřízní osudu, dostaly do tíživé finanční situace a nakoupit dětem dárky k Vánocům

si tak nemohli dovolit. Hry a hračky se dostaly převážně dětem do rodin, kde maminka nebo tatínek zemřeli nebo rodinu opustili, ale také do rodin pečujících. Část plyšových hraček udělalo radost pod stromečkem dětem v jedné z brněnských mateřských škol.

Jsme velmi rádi, že i v letošním roce 2022 se nám projekt dařilo realizovat a děkujeme všem dárcům, že jsme společně mohli udělat radost mnoha dětem.

**KONTAKTUJTE NÁS NA E-MAILOVÉ ADRESE**  
[karolina.macharackova@klarapomaha.cz](mailto:karolina.macharackova@klarapomaha.cz)





# PODĚKOVÁNÍ ZA PODPORU

## **Kraj Jihomoravský**

Jihomoravský kraj  
Magistrát města Brna  
Městská část Brno - střed  
Městská část Brno - Vinohrady  
Město Znojmo  
Potravinová banka pro Brno a Jihomoravský kraj, z.s.  
ZUŠ Jaroslava Kvapila

## **Kraj Liberecký**

Krajský úřad Libereckého kraje  
Magistrát města Liberec

## **Podpora ČR**

Nadace Kooperativa  
ČSOB pomáhá regionům  
Úřad práce ČR

## **Firmy**

Shake exhibitions s.r.o.  
Sonnentor s.r.o.  
Astorie a.s.

## **Jednotlivci**

Jan Eder  
Radovan Kočí  
Katarina Végsőová  
Lenka Jarmarová  
Tomáš Biláň  
Iva Kölbllová  
Klára Kalibová  
David Hromas  
Božena Volavá  
Peter Volek  
Břetislav Štefan  
Alice Morrisová  
...a další dárci

**Děkujeme všem za podporu,  
pomáháte tak s námi.  
Velmi si toho vážíme.**

# REVIZNÍ ZPRÁVA

## REVIZNÍ ZPRÁVA ZA ROK 2022

o hospodaření zapsaného spolku Klára pomáhá  
Se sídlem třída Kapitána Jaroše 1922/3, 602 00 Brno, IČ: 01277812

Kontrola hospodaření zapsaného spolku Klára pomáhá (dále jen „zapsaný spolek“) byla provedena dne 5. 5. 2023 na základě dodaných účetních dokumentů paní Dagmar Štěpánovou – účetní zapsaného spolku.

V průběhu kontroly byl zkontrolován stav bankovního účtu (online výpis), rozvaha pro nevydělečné organizace a výkaz zisku a ztrát zapsaného spolku za období 1.1.2022 – 31.12.2022.

Na základě provedené kontroly mohou konstatovat, že činnost a hospodaření zapsaného spolku probíhá v souladu se statutem zapsaného spolku. Účetnictví zapsaného spolku je vedeno správně, pečlivě a transparentně.

V Brně dne 5. 5. 2023

**Klára pomáhá z.s.**  
Třída Kpt. Jaroše 1922/3, 602 00 Brno  
IČ: 01277812  
[www.klarapomaha.cz](http://www.klarapomaha.cz)

PhDr. Lukáš Karnet  
revizor zapsaného spolku

Uč. Kpt. Jaroše 1922/3  
602 00 Brno

M: +420 733 678 894

IČ: 01277812  
Č.Ú.: 2700347928/2010

E: [info@klarapomaha.cz](mailto:info@klarapomaha.cz)  
[www.klarapomaha.cz](http://www.klarapomaha.cz)



**Klára pomáhá z.s.** pomoc pečujícím • pomoc pozůstalým

# ÚČETNÍ UZÁVĚRKA - rozvaha

## ROZVAHA pro nevýdělečné organizace v plném rozsahu

ke dni: 31.12.2022 (v celých tisících Kč)

IČ: 01277812

Název a sídlo účetní jednotky

Klára pomáhá, z.s.

Třída Kpt. Jaroše 3

Brno 2

60200

Právní forma účetní jednotky

Sdružení (svaz, spolek, společnost, klub aj.)

Předmět podnikání

Činnosti organizací sdružujících osoby za účelem p

Sestaveno dne: 2.5.2023

Osoba odpovědná za účetnictví (jméno a podpis)

Dagmar Štěpánová

Osoba odpovědná za účetní závěrku (jméno a podpis)

Dagmar Štěpánová

tel.: 774733035 linka:

Označ.	AKTIVA	Začátek obd.	Konec obd.
B.	Krátkodobý majetek celkem (B.I.+B.II.+B.III.+B.VI.)	640	318
B. I.	Zásoby celkem (souč. B.I.1. až B.I.9.)	26	35
7.	Zboží na skladě a v prodejnách	26	35
B. II.	Pohledávky celkem (souč. B.II.1. až B.II.19.)	67	62
B. II.1.	Odběratelé	11	5
4.	Poskytnuté provozní zálohy	26	27
6.	Pohledávky za zaměstnanci	13	0
7.	Pohl. za institucemi soc. zabezpeč. a veř. zdrav. poj.	0	13
9.	Ostatní přímé daně	17	17
B.III.	Krátkodobý finanční majetek celkem (souč. B.III.1. až B.III.7.)	547	221
B.III.1.	Peněžní prostředky v pokladně	8	54
3.	Peněžní prostředky na účtech	539	167
	AKTIVA CELKEM (A. + B.)	640	318
Označ.	PASIVA	Začátek obd.	Konec obd.
A.	Vlastní zdroje celkem (A.I.+A.II.)	616	281
A. I.	Jmění celkem (souč. A.I.1. až A.I.3.)	503	503
A. I. 1.	Vlastní jmění	503	503
A. II.	Výsledek hospodaření celkem (souč. A.II.1. až A.II.3.)	113	-222
1.	Účet výsledku hospodaření	113	113
2.	Výsledek hospodaření ve schvalovacím řízení	0	-335
B.	Cizí zdroje celkem (B.I.+B.II.+B.III.+B.VI.)	24	37
B.III.	Krátkodobé závazky celkem (souč. B.III.1. až B.III.23.)	24	37
B.III.1.	Dodavatelé	3	3
4.	Ostatní závazky	3	4
5.	Zaměstnanci	-1	0
17.	Jiné závazky	3	3
22.	Dohadné účty pasivní	16	27
	PASIVA (A. + B.)	640	318

# ÚČETNÍ UZÁVĚRKA - výkaz zisku a ztrát

## VÝKAZ ZISKU A ZTRÁTY pro nevýdělečné organizace

ke dni: 31.12.2022 (v celých tisících Kč)

IČ: 01277812

Název a sídlo účetní jednotky

Klára pomáhá, z.s.

Třída Kpt. Jaroše 3

Brno 2

60200

Právní forma účetní jednotky

SDRUŽENÍ (SVAZ, SPOLEK, SPOLEČNOST, KLUB AJ.)

Předmět podnikání

Činnosti organizací sdružujících osoby za účelem p

v plném rozsahu

Sestaveno dne: 2.5.2023

Osoba odpovědná za účetnictví (jméno a podpis)

Dagmar Štěpánová, účetní


Osoba odpovědná za účetní závěrku (jméno a podpis)

Dagmar Štěpánová, účetní

tel: 774733035 linka:

Označení	NÁKLADY	Hlavní čin.	Hosp. čin.	Celk. čin.
A. I.	Spotřeb. nákupy a nakupované služby (A.I.1. až A.I.6.)	208	0	208
1.	Spotřeba materiálu, energie a ostat. neskladovaných dodávek	36	0	36
4.	Náklady na cestovné	13	0	13
6.	Ostatní služby	159	0	159
A.III.	Osobní náklady (A.III.10. až A.III.14.)	879	0	879
10.	Mzdové náklady	770	0	770
12.	Ostatní sociální pojištění	109	0	109
A. IV.	Daně a poplatky (A.IV.15.)	2	0	2
15.	Daně a poplatky	2	0	2
A.VII.	Poskytnuté příspěvky (A.VII.28.)	1	0	1
28.	Poskytnuté člen. příspěp. a příspěp. zúčt. mezi organiz. složkami	1	0	1
	NÁKL. CELK. (A.I.+A.II.+A.III.+A.IV.+A.V.+A.VI.+A.VII.+A.VIII.)	1 090	0	1 090
Označ.	VÝNOSY	Hlavní čin.	Hosp. čin.	Celk. čin.
B. I.	Provozní dotace (B.I.1.)	522	0	522
1.	Provozní dotace	522	0	522
B. II.	Přijaté příspěvky (B.II.2. až B.II.4.)	154	0	154
3.	Přijaté příspěvky (dary)	136	0	136
4.	Přijaté členské příspěvky	18	0	18
B.III.	Tržby za vlastní výkony a za zboží	0	79	79
	VÝNOSY CELKEM (B.I.+B.II.+B.III.+B.IV.+B.V.)	676	79	755
C.	Výsledek hospodaření před zdaněním	-414	79	-335
D.	Výsledek hospodaření po zdanění	-414	79	-335





VÝROČNÍ ZPRÁVA 2022  
vydala: Klára pomáhá z.s.  
foto: archiv Klára pomáhá z. s.  
grafická úprava: Ing. Radovan Kret  
rok vydání: 2023

## Kontakty:

Klára pomáhá z. s.  
tř. Kpt. Jaroše 1922/3,  
Brno, 602 00  
+420 733 678 894  
info@klarapomaha.cz  
www.klarapomaha.cz



**IČ:** 01277812

**Registrace MV ČR:** 6.12. 2012

**Číslo registrace:** VS/1-1/91 141/12-R

**Datová schránka (ID osoby):** nhwu8j7

**Číslo účtu:** 2700347928/2010 - Transparentní účet

**IBAN účtu:** CZ08201000000002700347928

**Bankovní spojení:** EUR ve SR - 2700347928/8330

**Jiné měny a mezinárodní platby:** SWIFT/BIC: FIOBCZPPXXX, IBAN viz výše