



VÝROČNÍ

ZPRÁVA

2023



OBSAH

Úvodní slovo ředitelky	str. 2-3	Finanční a ekonomické údaje	str. 14
Poslání	str. 4	Orgány Právě teď! o.p.s.	str. 15
Z naší činnosti	str. 6 -11	Poděkování	str. 16 – 17
Projekty (granty)	str. 12	PF 2024	str. 18
Ostatní činnost a aktivity	str. 13	Kontakty	str. 19



ÚVODNÍ SLOVO ŘEDITELKY

Vážení čtenáři této výroční zprávy,

Vstup do roku 2023 byl pro naši organizaci radostný.

Společnost **T-Mobile Czech Republic, a.s.** si nás v roce 2022 vybrala jako neziskovou organizaci určenou k podpoře v rámci adventního kalendáře pro své klienty. Částku, která se vybrala, T-Mobile znásobil. Celé to pro nás bylo jako takový malý, vánoční zázrak. Velice si toho vážíme a děkujeme všem, kteří napomohli tomu, že to nakonec byl zázrak veliký.

Tyto prostředky jsme se rozhodli rychle neutratit, ale naložit s nimi způsobem, aby nám umožnily realizovat atraktivně pojatý vzdělávací a aktivizační program reagující na rychle se měnící potřeby a rostoucí počet klientů. Dále pak stále více zapojovat a využívat potenciál seniorů samotných.

Zásadním cílem bylo začít pracovat na změnách vně organizace, směřujících k modernímu a efektivnímu provozu. Tento krok se ukázal být prozíravým, v roce 2023 se začaly projevovat škrty v dotacích, firemním dárcovství atd.

Letos se ve svém úvodním slově pokusím být stručnější a proto shrnu největší úspěchy v bodech:

- Přes složitou situaci ve společnosti jsme díky **zintenzivnění fundraisingu** získali zatím největší částku od individuálních dárců;
- Díky zapojení nových propagačních nástrojů (např. skupina Senioři Právě teď! na Facebooku) a rostoucí programové nabídce došlo k výraznému **nárustu počtu klientů**;
- S našim **digitálním vzděláním**, které realizujeme s inovativním centrem **Magenta Experience Center** spol. T-Mobile jsme vyrazili vzdělávat seniory do regionů. Mezi nejoblíbenější témata patřilo, krom samotného ovládní mobilních telefonů a jejich aplikací (např. WhatsApp) ještě téma Úvod do světa umělé Inteligence (AI), nebo Moderní formy komunikace se státem (např. Datová schránka);
- Opakovaně, např. účastí na festivalu Colours of Ostrava, jsme ukázali, že dnešní **senioři nejsou jedolitá skupina** a jejich jedinečný život ve většině případů nenaplňuje klišé o krmení holubů na lavičce, nebo naopak o stoletých maratonech;



ÚVODNÍ SLOVO ŘEDITELKY

- **Pochod pro mozek** proběhl kromě hlavní pražské akce i na 30ti místech po celé ČR a potvrdil ambici akce celorepublikového významu;
- Po několika letech jsme se v rámci oslavy **Mezinárodního dne seniorů** vrátili k módní přehlídce, která měla charitativní přesah. Modely nám zapůjčil Hvězdný bazar (charitativní secondhand a tréninkové pracoviště).



V rámci tzv. zjednodušeného hodnocení jsme obhájili držení prestižního označení:
Proověřená veřejně prospěšná organizace.

Budoucnost a rok 2024

Rostoucímu počtu klientů, ale i způsobu, jak chceme naše témata komunikovat, přestávají po technické stránce, ale i vizuálně dostačovat naše internetové stránky. Zároveň vzniká potřeba vytvořit systém, který bude motivovat aktivní a pro komunitu pracující seniory.

A to nejdůležitější: je potřeba znovu a znovu hledat způsoby, jak veřejnosti (ale bohužel stále i k institucím a orgánům) komunikovat nezbytnost včasné prevence a podpory doma žijících aktivních

seniorů (senioři nechtějí žít v zařízeních, jejichž kapacita je stejně nedostatečná).

Cílem našich aktivit je prodloužení délky dožití ve zdraví a z toho plynoucí zvýšení kvality života seniorské populace. V neposlední řadě jde o snížení nákladů pro společnost a udržitelnost zdravotního a sociálního systému.

Uvědomujeme si, že naše téma v sobě nemá naléhavost a emotivnost, která vyvolává reakci a ochotu pomáhat (např. protože jde právě teď o život) a je složité vysvětlovat, proč podporovat někoho, kdo zatím zdánlivě nic nepotřebuje.

Přitom je o tom, jaká je a stále více bude naše společnost a naše země. Bylo by fajn, kdyby byla pro všechny – pro „mladý i pro starý“.

Na závěr bych tradičně ráda poděkovala našim firemním, ale i individuálním dárcům a podporovatelům, našim lektorům a hlavně našim klientům, obzvláště pak těm, kteří věnují svůj čas, znalosti a nadšení k přípravě a realizaci aktivit pro ostatní.



Bc. Iveta Luxová, ředitelka a spoluzakladatelka
Právě teď! o.p.s.



Posláním Právě teď! o.p.s. je změna vnímání problematiky stáří a stárnutí v rychle se měnícím světě.

Jsme česká nevládní nezisková organizace. Veškeré finanční prostředky získáváme díky podpoře donátorů a dárců, prodejem vlastních služeb a z dotací získaných na základě úspěšných grantových žádostí.

Naše **činnost** se dělí na **aktivizační** (pro seniory) a **osvětovou** (pro veřejnost).

Pro seniory připravujeme:

- Vzdělávací aktivity
- Pohybové aktivity
- Společenské a komunitní aktivity
- On-line programy
- Mezigenerační aktivity

Od svého založení v r 2013 nabízíme seniorům kvalitní, aktuálními potřebám uzpůsobené vzdělávací a aktivizační programy směřující k udržení mentální a fyzické kondice, schopnosti orientovat se, ochotě učit se novým věcem a být platnými členy společnosti.

Důraz je kladen na změnu postojů seniorů samotných, institucí a celkově společnosti a to hlavně ve smyslu důležitosti včasné, systematické a dlouhodobé preventivní péče, která se postupně vyprofilovala jako naše hlavní téma. Protože čím dříve se s cílenou podporou začne, tím výrazněji jsou ovlivněny vyhlídky seniorů do budoucna.

Z dlouhodobého hlediska **je tato činnost zároveň i jedinou možnou odpovědí na stárnutí populace**, zvyšující se věk dožití a deklarovaná přání většiny seniorů žít v domácím prostředí.



Z NAŠÍ ČINNOSTI

Leden

Rok jsme zahájili stylově, hned 5. ledna novoroční venkovní hrou **mölkky na Folimance**. Počasí připomínalo apríl a v jednu chvíli se nad hřištěm objevila duha.



V lednu jsme uspořádali celkem:

- 6 akcí na živo
- 12 lekcí v on-line prostředí na Zoomu

Mezi další zajímavé akce patřila např. návštěva „art-re-use“ centra na Žižkově, či ve spolupráci se spol. **Danone** připravené odpoledne s MUDr. Václavou Kunovou, členkou Společnosti pro výživu, která se věnovala tématu zdravých a nezdravých diet. Na přednášku navázala krátká, ale vydařená lekce základních kroků salsy a bachaty.

Únor

V únoru jsme i přes nepřízeň počasí vyrazili na výlet na Keltskou stezku na Šancích, s pracovníky Diakonie ČCE si povídali o tom, jak funguje humanitární pomoc v ČR. Zúčastnili jsme se celorepublikové plavecké soutěže „Přeplov svůj La Manche“.

V **Magenta Experience Center** spol. T-Mobile jsme **vzdělávali seniory v digitální oblasti**. V únoru proběhly dva workshopy: „Jak na WhatsApp?“ a „Vyhledávání na internetu – tipy, triky“.



V únoru jsme uspořádali celkem:

- 5 akcí na živo
- 12 lekcí v on-line prostředí na Zoomu
- 4 lekce plavání v Bazénu Na Šutce

Z NAŠÍ ČINNOSTI

Březen

Zásadní akcí každého března je pro nás **Pochod pro mozek**. Nejinak tomu bylo i v roce 2023. Související akce proběhly na 30 místech po celé ČR. **Hlavní pochod** proběhl v pražské Stromovce, v pátek 17.3. a zúčastnilo se ho téměř 200 účastníků. Ti si mohli v rámci doprovodného programu užít např. bubnování, vyzkoušet jógový dech, tančit.



V březnu jsme uspořádali celkem:

- 10 akcí na živo
- 14 lekcí v on-line prostředí na Zoomu
- 4 lekce plavání v Bazénu Na Šutce
- Bezplatné osvětové akce v rámci NTTTP*

* NTTTP - Národní týden trénování paměti

Duben

S koncem března skončilo období on-line setkávání, začaly pravidelné lekce Nordic Walkingu. Stále ještě probíhalo plavání v bazénu Na Šutce.

V dubnu jsme uspořádali celkem:

- 8 akcí na živo
- 4 lekce plavání v Bazénu Na Šutce
- 15 lekcí Nordic Walkingu
- Kurzy trénování paměti



V dubnu také **proběhl workshop o používání Facebooku** s Lucíí Zitterbartovou a byla zřízena Facebooková skupina **Senioři Právě teď**, kterou senioři začali hned využívat.

Z NAŠÍ ČINNOSTI

Květen

V květnu připravili senioři s láskou k poezii pro ostatní tematické poetické pásmo „Lásky čas“ ve kterém předčítali své oblíbené milostné básně.

Krom dalších exkurzí, vycházek, či přednášky o Kryptoměnách a kryptování jsme měli možnost ve zkušebně na Nové scéně Národního divadla na vlastní kůži zažít **workshop k představení Krajina těla**.



V květnu jsme uspořádali celkem:

- 11 akcí na živo
- 24 lekcí Nordic Walkingu
- Ucelený kurz digitálního vzdělávání a workshop v Hradci Králové

Červen

Na začátku června jsme se vydali na celodenní výlet do Neratova v Orlických horách. Počasí nám přálo, byl to krásný zážitek.

Během června jsme vyrazili ještě na další povedené výlety, jeden z nich mířil do Levandulového údolí ve Zdicích.

V červnu jsme uspořádali celkem:

- 13 akcí na živo
- 17 lekcí Nordic Walkingu
- Workshopy digitálního vzdělávání v Plzni



V rámci osvětových aktivit proběhl praktický **workshop s nácvikem sebeobranu** založené na posílení schopností rozpoznat nebezpečí, předcházet útoku a v případě napadení být schopen se ubránit.

Z NAŠÍ ČINNOSTI

Červenec

První prázdninový měsíc nabídl seniorům bohatý program. Pravidelné lekce Nordic Walkingu, mölkky, výlety, exkurze, digitální vzdělávání.



V červenci jsme uspořádali celkem:

- 12 akcí na živo
- 7 lekcí Nordic Walkingu

Mezi nejzajímavější počiny patřil **výlet na festival Colours v Ostravě**, kam autobusem vyrazil malý, ale nadšený výsadek.

Srpen

Druhý prázdninový měsíc nabídl zejména dva kurzy: Kurz trénování paměti pomocí počítačového programu a Kurz robotiky a programování.

V rámci spolupráce se Základní školou Magic Hill v Říčanech jsme **navštívili jejich školní farmu v Oticích** a pomohli s údržbou zahrady po létě a zároveň sklídili to, co jsme na jaře společně zasedli.



V srpnu jsme uspořádali celkem:

- 11 akcí na živo
- 10 lekcí Nordic Walkingu
- Kurzy digitálního vzdělávání

Z NAŠÍ ČINNOSTI

Září

Po delší době jsme pro naše klienty otevřeli kurz trénování paměti pomocí Feursteinovy metody instrumentálního obohacování (FIE), o který byl velký zájem.

Zájem byl např. ale i o přednášku kardiologa, Doc. MUDr. Tomáše Kovárníka, Ph.D. na téma Aortální stenóza.



V září jsme uspořádali celkem:

- 13 akcí na živo
- 14 lekcí Nordic Walkingu
- Kurz trénování paměti metou FIE

Z pověření Rady seniorů ČR jsme uspořádali **celopražský turnaj jednotlivců ve hře mölkky**.

Říjen

Říjen začínáme oslavou Mezinárodního dne seniorů (1.10.). Tentokrát měla oslava dva vrcholy. Prvním byla módní přehlídka našich báječných modelek, další část se nesla v duchu **Karnevalu v Riu**.



V říjnu jsme uspořádali celkem:

- 16 akcí na živo
- 17 lekcí Nordic Walkingu
- 4 lekce v on-line prostředí na Zoomu

V rámci zábavného odpoledne se účastníci a účastnice mohli nechat nalíčit a načesat pro pozdější karnevalový rej. Akci moderoval náš nový **patron** herec, moderátor a muzikant **Daniel Šváb**.

Z NAŠÍ ČINNOSTI

Listopad

Předposlední měsíc roku se nesl v duchu velkého množství nabízených aktivit. Velká část z nich byla připravena, nebo alespoň iniciována seniory samotnými.

Digitální vzdělávání vyrazilo za seniory do Loun, Brna, Olomouce.

V rámci první „noční“ směny jsme vyrazili na **exkurzi do tiskárny Mafra** v Malešicích a mohli se tak cestou domů pyšnit čerstvě vytištěnými „zítřejšími“ novinami.



V listopadu jsme uspořádali celkem:

- 15 akcí na živo
- 12 lekcí Nordic Walkingu
- 13 lekcí v on-line prostředí na Zoomu

Prosinec

Začátek měsíce patřil několikrát odložené **návštěvě předvánoční Vídně**, kam jsme vyrazili vlakem ČD. Byl to skvělý zážitek, městem nás provedla členka naší správní rady, Petra Hirtlová. Cesta zpět byla trochu dobrodružná, ale vše nakonec dobře dopadlo.



V prosinci jsme uspořádali celkem:

- 8 akcí na živo
- 7 lekcí v on-line prostředí na Zoomu

Do Vánoc jsme pak stihli ještě m.j. předvánoční setkání se svařákem a společným tvořením a zpěvem koled. Do konce roku pak např. ještě návštěvu Gočárových Automatických mlýnů v Pardubicích a konec roku obstaraly oblíbené mólky na Folimance.

Z NAŠÍ ČINNOSTI

Aneb, co dalšího jsme dělali

Ač je **trénování paměti** jednou z našich stěžejních a nejoblíbenějších aktivit, je na předchozích stránkách zmiňováno minimálně. Je to z důvodu, že je to jedna z aktivit, kterou si u nás objednávají Městské části, či jiné organizace.

To nám pomáhá získávat finance na naši běžnou činnost. Zároveň několikrát za rok realizujeme v rámci osvěty i bezplatné ukázky

I v roce 2023 proběhly na přelomu prázdnin oblíbené **Senior Campy** na Orlíku. Ty spolupořádáme už 10 let s organizací Cestou Zdraví, z.s.

V minulých letech jsme se aktivně účastnili několika mezinárodních projektů v rámci programů **Erasmus+** v oblasti vzdělávání dospělých. V roce 2023 skončil poslední z nich, v nových projektech jsme bohužel ani my, ani naši partneři nebyli úspěšní.

Protože jsme si všimli, že naši klienti čím dál více a skvěle fotí, vyhlásili jsme o prázdninách **Letní fotosoutěž** ve dvou kategoriích. První, volná kategorie se jmenovala „Léto, prázdniny“, druhá „Léto s Právě teď! o.p.s.“

V obou kategoriích hodnocených odbornou porotou, stejně jako v ceně veřejnosti zvítězila Soňa Homůlková s touto fotografií:



PROJEKTY (GRANTY)

Zvyšování mentální kondice a vzdělávání seniorů v roce 2023

Projekt, který podpořilo **Ministerstvo práce a sociálních věcí** reagoval na potřebu dlouhodobého udržení seniorů v co nejlepší fyzické a mentální kondici.



V rámci tohoto projektu probíhaly:

- Lekce trénování paměti – na živo i on-line, kurz metodou FIE
- On-line cvičení s fyzioterapeutkou
- Kurzy digitálních dovedností a gramotnosti

Programy probíhaly i mimo Prahu.

Kurz Akademie AMOS a lekce Nordic Walkingu



Kurz pro seniory Prahy 4, zaměřený na lepší orientaci v měnícím se světě a lekce Nordic Walkingu podpořila **MČ Praha 4**.

Moderní technologie? Nepanikařte!

Pod tímto názvem se skrývala série kurzů workshopů zaměřených na zlepšení digitálních dovedností seniorů.

Cílem kurzů a workshopů bylo pomoci seniorům lépe zvládat práci s moderními technologiemi a zařízeními, lépe se orientovat v používání aplikací, v e-identitě, na internetu, v elektronickém bankovníctví. V neposlední řadě si projekt kladl za cíl vzdělávat seniory nenásilnou formou v digitální a kybernetické bezpečnosti.



Konání kurzů a workshopů finančně podpořilo **Hlavní město Praha**

Lekce Nordic Walkingu



Lekce Nordic Walkingu seniory Prahy 5 podpořila **MČ Praha 5**.



OSTATNÍ ČINNOST A AKTIVITY

Jsme v kontaktu

S našimi klienty jsme v kontaktu díky pravidelnému emailovému zpravodaji, který zasíláme téměř každý týden a odchází už na 1.000 e-mailových adres.



Aktivně svoje aktivity publikujeme na sociálních sítích **Facebook** a **LinkedIn** kde máme zřízeny účty a videa z on-line programů umísťujeme na náš **YouTube** kanál.

Právě teď! o.p.s. v médiích (výběr)

21.2.2023 Rozhovor se spoluzakladatelkou Právě teď! o.p.s. Hanou Čepovou a klientem Karlem Pinkasem na Radiu ZET v pořadu Dobro Skladem.

10.3.2023 Týden mozku nabídne přes padesát akcí ve čtyřech městech na portále i60.cz

17.3.2023 Trénování mozku nestačí, nezbytný je pohyb na portále Inspirante.cz

22.10.2023 Dnešní důchodci vyrostli spíš na Elvisovi než na dechovce, říká odbornice. Rozhovor s H. Čepovou, 24.10. vyšlo i v tištěné verzi Deník.cz

Více & odkazy na: <https://pravetedops.cz/press-2023/>



FINANČNÍ A EKONOMICKÉ ÚDAJE

Finanční a ekonomické údaje

V rámci auditu při hodnocení naší žádosti o udělení a následně obnovení **Značky spolehlivosti** jsme byli upozorněni na potřebu uvádět finanční a ekonomické údaje v daňovém přiznání a jeho přílohách ve větším detailu.

Všechny tyto dokumenty jsou přístupné z veřejně dostupných zdrojů, např. justice.cz, nebo na webových stránkách organizace <https://pravetedops.cz/vyrocnizpravy/>.

Základní ekonomické údaje a informace o přijatých dotacích:

Výsledek hospodaření podle jednotlivých druhů činností

	Hlavní činnost	Hospodářská činnost
celkové náklady podle činností	2 222	0
celkové výnosy podle činností	2 572	0
VH před zdaněním	350	0
daň z příjmů 19 %	6	0
výsledek hospodaření po dani	344	0

Přijaté dotace

Poskytovatel	výše dotace
Hlavní město Praha	65
Městské část Prahy	110
Ministerstvo práce a sociálních věcí	234
Erasmus (EU)	284



ORGÁNY PRÁVĚ TEĎ! O.P.S.

Orgány

V roce 2021 došlo k obměně členů správní i dozorčí rady.

Správní rada

- **Ing. Hana Čepová, MBA** – předsedkyně správní rady, spoluzakladatelka o.p.s.
- **Mgr. Petra Hirtlová, Ph.D.** – členka, ředitelka Centra celoživotního vzdělávání Vysoké školy společenských věd
- **Bc. Petr Kocian, MHA** – člen, ředitel, spolumajitel oční kliniky NeoVize, klinik DiaVize, UroVize

Dozorčí rada

- **Ing. Lenka Šťastná** – předsedkyně, zakladatelka a prezidentka Business & Professional Women Praha II.
- **JUDr. Hana Mesthene** – členka, vedoucí advokátka AK Mesthene&Partner
- **Bc. Simona Krčmářová** – členka, hlavní účetní ZŠ a MŠ Magic Hill a několika dalších firem a organizací

Ředitelka organizace

Bc. Iveta Luxová – ředitelka, spoluzakladatelka o.p.s.

Kontakt: e-mail: luxova@prave-ted-ops.cz, Tel.: 603 852 715



Právě teď! o.p.s. je členem
Asociace veřejně prospěšných
organizací ČR, z.s. (AVPO ČR)



PODĚKOVÁNÍ

Firemní dárci

- Společnost **T-Mobile Czech Republic, a.s.**
- Společnost **Oční centrum Praha**
- Společnosti **Danone**
- Společnosti **ZŠ s RVJ Magic Hill**

Soukromí dárci, od částky nad 10.000 Kč

- Burajová Jana
- Menšíková Martina
- Krčmářová Simona

Soukromí dárci, od částky nad 5.000 Kč

- Kočí Ondřej
- Kuželková Hana
- Zelenka Jan
- Kašíkovi Zbyněk a Jitka
- Bílková Libuše
- Šedivcová Veronika

Materiální podpora

- **Activa** – kancelářské potřeby
- **Danone** – občerstvení na akce
- **T-Mobile Magenta Experience Center** – zapůjčení prostor na akce a aktivity

Dobrovolníci

- Karel Pinkas
- Jakub Rychtar
- Milena Veselá
- Hana Čepová
- Lucie Zitterbartová
- Renata Šejnová



PODĚKOVÁNÍ

Soukromí dárci, dary nad 1.000 Kč (řazeno dle výše daru)

- Pinkasová Marie
- Dohnalová Tatjana
- Haken Petr
- Vohanková Gabriela
- Čepová Hana
- Hajšmanové Věra
- Kocandová Alena
- Osangová Jana
- Starek Jan
- Skalická Jindřiška
- Štrachová Eva
- Končelíková Eva
- Černá Hana
- Pokorná Eva
- Jelínková Hana
- Lux Oto
- Luxová Iveta
- Titěrová Ivana
- Tichá Jaruška
- Fulínová Michaela
- Hamplová Jana
- Homůlková Soňa
- Kousková Lenka
- Pacholíková Zdena
- Pernicová Pavla
- Zoubková Darja
- Houšková Jaroslava
- Adamová Marie
- Bernard Tomáš
- Horynová Hana
- Chvojková Jaroslava
- Medková Kateřina
- Papež Jan
- Pjankov Štěpán
- Taichmanová Kateřina
- Brabec Dušan
- Jaroměřská Klára
- Opelková Ivana
- Procházka Karel
- Salabová Eliška
- Suchánková Helena
- Ševcová Martina
- Šimonková Jitka
- Špidla Aleš
- Tačovská Zdeňka
- Trnková Věra
- Hudečková Petra
- Krausová Alexandra
- Spurný Zdeněk
- Ulvr Petr
- Jaroměřská Klára
- Braunspergerová Klára
- Hradilová Alena
- Kratochvílová Milada
- Lanžhotská Jaroslava
- Matoušková Lucie
- Mejlíková Markéta
- Pavlík Martin
- Richter Jan
- Somolova Renata
- Šobíšková Renata
- Přikrylová Yvona
- Voříšková Ludmila
- Košťálová Eva





KONTAKTY

Sídlo společnosti dle OR.: Právě teď! o.p.s., Fügnerovo nám. 1808/3, 120 00 Praha 2, IČ: 2915 4901

Kancelář: Právě teď! o.p.s., Nad Primaskou 27, 101 00 Praha 10

Bankovní spojení:

ČSOB, a.s., č. ú.:258492161/0300

FIO banka a.s., transparentní účet č.: 2800824410/2010

FIO banka a.s., účet vedený v EUR č.: 2501028940/2010 (Evropské projekty)

Web a sociální sítě:

Web: www.prave-ted-ops.cz, e-mail: info@prave-ted-ops.cz

Facebook: www.facebook.com/prave.ted.ops/ **LinkedIn:** www.linkedin.com/company/prave-ted-ops

YouTube: <https://www.youtube.com/channel/UCScKj64jdlI5q6AM0GG5sgjA>

