

Výroční zpráva 2017



J**apple**blíčkov 
prostor pro celou rodinu

Vydalo Rodinné a komunitní centrum Jablíčkov, z.s.

Text: Kateřina Bohatá, Barbora Dyrková, Lenka Vokatá

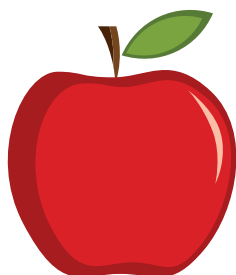
Fotografie: Kateřina Štefková

Grafická úprava: Tomáš Vokatý

Praha 2018

Obsah

Mateřské a otcovské centrum pohody z.s. v roce 2017	4
Poslání organizace	5
Charakteristika organizace, základní údaje	5
Činnost v roce 2017	6
Aktivity na bázi pravidelného týdenního rozvrhu pro všechny věkové kategorie	6
Programy pro rodiče s dětmi	6
Programy pro děti bez rodičů	8
Programy pro dospělé	9
Nepravidelné či jednorázové aktivity provázané s ročními cykly i lokalitou	10
Jednorázové vzdělávací aktivity	12
Informační a poradenská činnost	13
Coworking	13
Rok 2017 v číslech	14
Projekty realizované v roce 2017	15
Podpora zdravé rodiny – Rodičovství jako zdroj životního štěstí ...	15
Podpora aktivního života rodin s malými dětmi v Praze 10	16
Start rodinného a komunitního centra v Malešicích	17
Realizační a lektorský tým	17
Zpráva o hospodaření	18



Mateřské a otcovské centrum pohody z.s. v roce 2017

Rok 2017 byl pro naši organizaci rokem přelomovým, kdy došlo jednak ke změně vedení organizace a jednak k rozhodnutí o přesunu provozovny – Rodinného centra Jablíčkov – do jiných prostor.

Během jara 2017 se dosavadní předsedkyně spolku Kateřina Bohatá rozhodla vzdát své pozice ve spolku a v Jablíčkově. Dne 8. 6. 2017 **byla za předsedkyni spolku zvolena Lenka Vokatá**, která se zároveň stala i ředitelkou RC Jablíčkov.

Zhruba ve stejnou dobu se nám naskytla možnost ucházet se o prostory v Bytovém domě Malešice, které bylo možné upravit pro provoz rodinného a komunitního centra (velký dík patří MČ Praha 10 za realizaci této rekonstrukce). Prostor pro nás představoval možnost dalšího rozvoje naší činnosti, proto jsme se rozhodli výzvu přijmout a do výběrového řízení se přihlásit. MOC Pohody zvítězilo ve výběrovém řízení na nájem těchto prostor, takže **v roce 2017 jsme rozhodli o přestěhování veškeré naší činnosti do Malešic**. Rok 2017 byl tedy i rokem příprav na stěhování.

Zvládli jsme ale ještě v prostorách ve Dvouletkách **rozšířit naše aktivity o několik kroužků pro děti** od 3 let, jelikož děti, které docházely na naše kombinované programy pro rodiče s dětmi již začaly odrůstat, ale zároveň chtěly i nadále chodit do Jablíčkova.

Zároveň se rozšířil i počet **večerních programů pro dospělé** – jóga a tanec pro těhotné se staly oblíbenou a inspirativní součástí našich programů.

Nezapomněli jsme ani na další poslání naší organizace a to: **budování sousedské a mezigenerační solidarity**, propojování rodin, které žijí ve stejné ob-

lasti. Kromě našich tradičních akcí jsme se připojili i k celostátním (či dokonce celosvětovým) akcím jako je Férová snídaně (oslava Světového dne pro fair trade piknikovým happeningem) či Zažít město jinak. Zúčastnili jsme se i Veletrhu sportovních a volnočasových aktivit v Praze 10, který se konal v Malešickém parku.

Jsmo moc rádi, že se celé rodiny do Jablíčkova stále rádi vrací a věříme, že se jim budou líbit i naše nové prostory v Malešicích a budeme se s nimi vídat i nadále.

A já MOC DĚKUJI VŠEM ČLENŮM TÝMU za jejich profesionální, kreativní, ale také citlivý a lidský přístup k práci. Za ochotu podílet se na jednorázových akcích, za osobní nasazení při přípravě a realizaci stěhování atd.

Jablíčkov je tak oblíbeným místem jen díky těm, kdo v něm pracují – věnují mu nejen své síly a čas, ale i část svého srdce.

Děkuji také všem – institucím i jednotlivcům, kteří nás finančně či jinak hmotně podporují.

A nakonec bych chtěla poděkovat všem návštěvníkům Jablíčkova za přízeň, za to, že nám přináší inspiraci kam se posouvat dál. I za to, že naše služby doporučují dál.

Děkujeme, že jste v tom s námi!

Bc. Lenka Vokatá



Charakteristika organizace, základní údaje

Mateřské a otcovské centrum pohody, z.s. bylo založeno jako občanské sdružení na podzim roku 2001. V souladu s NOZ se Mateřské a otcovské centrum pohody stalo od 1.1. 2014 zapsaným spolkem, registrovaným u Městského soudu v Praze.

Činnost MOC Pohody se řídí platnými stanovami a za jeho vedení a hospodaření zodpovídá pětičlenný výkonný výbor a revizor.

Základní údaje o organizaci

Název: Mateřské a otcovské centrum pohody, z.s.

Právní forma organizace: Zapsaný spolek

Datum vzniku: 1. 11. 2001

IČO: 26546132

Sídlo organizace: U kombinátu 29/2800,
100 00 Praha 10

Název a sídlo od 5. 5. 2018:

Rodinné a komunitní centrum Jablíčkov, z.s.

Počernická 524/64, 108 00 Praha 10

Číslo účtu: 2500239340/2010 Fio Banka a.s.

Výkonný výbor a statutární orgán spolku (od 8. 6. 2017 do 7. 2. 2018)

zvolený valnou hromadou dne 8. 6. 2017

předseda spolku: Bc. Lenka Vokatá

místopředseda spolku: Mgr. Kateřina Bohatá

členové výkonného výboru: Veronika Udeaja,

Petra Macháčková, Kateřina Šteffková

revizor spolku: Mgr. Jana Švicová

Poslání organizace

- 1 Vytvářet podnětné prostředí pro zdravý osobnostní rozvoj všech generací, od miminek po prarodiče, v největší míře pak předškolních dětí od 0 do 7 let.
- 2 Podporovat přirozené pozitivní vztahové klima v rodinách i v širší komunitě a preventivně působit proti výskytu negativních psychosociálních jevů.
- 3 Podporovat rodiče na rodičovské dovolené i v procesu znovuzačlenění se do pracovního života.

*Stěžejní aktivitou organizace Mateřské a otcovské centrum pohody z.s. je provoz
RODINNÉHO CENTRA JABLÍČKOV na Praze 10.*

Cíle aktivit rodinného centra Jablíčkov

- 1 Vytvářet přátelský prostor pro setkávání rodin s malými dětmi.
- 2 Poskytovat logicky provázaný komplex pedagogicky kvalitních programů pro všechny věkové kategorie předškolních dětí, rodiče i prarodiče.
- 3 Posilovat rodičovské kompetence, preventivně působit proti burn-out syndromu pečujících a výskytu negativních psychosociálních jevů v rodinách (domácí násilí, rozvodovost, zneužívání psychoaktivních látek, zanedbávání péče o děti apod.).
- 4 Podporovat komunitní soužití v lokálních podmínkách – pěstování vazeb k místu, oživení vztahů mezi lidmi.

Činnost v roce 2017

Rodinné centrum Jablíčkov nabízí celou paletu aktivit, pro všechny věkové kategorie. Jednotlivé programy na sebe navazují a tvoří kompaktní logicky provázaný a funkční celek. Vzdělávací a poradenské aktivity jsou provázané s aktivitami volnočasovými. Vedle aktivit, které se pravidelně opakují dle týdenního rozvrhu, rodinné centrum pořádá také jednorázové akce s cílem posilovat vytváření a udržování vztahů mezi lidmi v rámci lokality Strašnic a Malešic, s cílem připomínat a oživovat tradice, propojenost života s ročními cykly a přírodou vůbec.



Aktivity na bázi pravidelného týdenního rozvrhu pro všechny věkové kategorie

PROGRAMY PRO RODIČE S DĚTMI

Mimihry I. a II – Kurzy rodičovských kompetencí



Program pro rodiče s miminky do 1 roku věku (skupinky rozděleny dle vývojového stupně miminka na „ležící“, „lezoucí“). Program je zaměřený na podporu rodičů v péči o miminko. Je pro ně nejen vytržením z relativního stereotypu péče o miminko a příležitostí navázat nové sociální kontakty, ale také zdrojem inspirace a poučení v oblastech jako jsou: péče o miminko, správná manipulace s miminkem a batoletem, rozvoj hrubé i jemné motoriky, jednotlivých smyslů, či rozvoj řeči. Cvičení s dětmi v kojeneckém a batolecím věku nejen posiluje svaly, ale také mnohostranně podporuje psychomotorický i psychosociální vývoj. V kojeneckém období si dítě vytváří první pohybové vazby a pohyb je tak přirozenou potřebou všech dětí, proto je důležité jej rozvíjet. Mimihry jsou vhodné pro miminka, která se plazí a „pěrují na kolínkách“, lezou, či obcházejí nábytek a zkouší první kroky. A to do doby, než začnou samostatně chodit.

Čmeláčci, Berušky, Včeličky, Žabičky, Opičky, Pandy, Káčátka – Kurzy rodičovských kompetencí



Kombinované programy pro rodiče s dětmi 1 – 2 roky, 2 – 3, 2 – 4 a 1,5 – 4 roky jsou zaměřené na podporu rodičů dětí v této věkové kategorii. Během těchto programů je kladen důraz na pestrý program, který poskytuje rodičům dostatek inspirace pro komplexní rozvoj jejich dětí. Společná činnost rodiče s dítětem upevňuje vzájemné vazby, nezastupitelný je pro dítě i kontakt a hry s vrstevníky. Děti se postupně a přirozenou cestou připraví na separaci od rodičů, rodiče se mohou podělit o své zkušenosti, radosti i starosti. Rodiče také získávají náměty na různé druhy činností, naučí se řadu nových říkanek, písniček a her. Lektori využívají celé škály tradičních i netradičních pomůcek a materiálů, programy jsou vedeny v souladu s ročními

obdobími. Rodiče mají možnost vidět své dítě v kontaktu s druhými dětmi a pomáhat mu při učení se být v kolektivu, či pozorovat jeho talenty a cíleně je podporovat. V neposlední řadě jsou tyto programy příležitostí k navázání nových přátelství mezi rodiči i dětmi.

Lektorka kurzů rodičovských kompetencí rodičům předává (interaktivní, názornou formou) informace a dovednosti:

- metodika správné manipulace s kojencem/batoletem
- informace o meznících psychomotorického vývoje dětí v daném věku, důležitých vývojových znacích i „varovných signálech“ – kdy něco není pořádku
- konkrétní tipy na aktivity podporující správný psychomotorický i psychosociální vývoj dítěte, posilující a rozvíjející vztah rodič-dítě
- základní informace, případně nácvik dovedností ke zvládnutí nejčastějších výchovných obtíží vyskytujících se v daném období (vždy dle věku dětí – např: potíže se spánkem, a s jídlem, učení sebeobsluhy dítěte).

Lektorka během programu hojně využívá konstruktivní zpětné vazby, konzultace konkrétních situací, které se v interakci rodič-dítě objevují.



Little stars a Little monkeys



Program pro rodiče s dětmi ve věku 2-4 a 3-5 let zaměřený na podporu rodičů v seznamování dítěte s cizím jazykem. Program je vedený hravou formou, využívá přirozené schopnosti malých dětí „vrůstát do jazyka“ skrze pojmenovávání činnosti a zážitky a poskytuje rodičům návody a inspiraci, jak v učení cizí řeči pokračovat doma s dětmi sami. Kurz má jedinečnou propracovanou metodiku, je velmi interaktivní, pestrý, přizpůsobený dovednostem i potřebám nejmenších dětí.

Programu také mohou využívat rodiče kteří přišli do ČR z jiných zemí a (prozatím) nemluví česky a chtějí se nějakým způsobem začlenit do místní komunity.

PROGRAMY PRO DĚTI BEZ RODIČŮ

Školička, Mimiškolička



Vícehodinové kombinované programy pro děti bez rodičů nabízí vedle dostatku podnětů pro všestranný rozvoj osobnosti dítěte také příležitost stávat se čím dál více samostatnými. Na postupné prohlubování schopností postarat se sám o sebe je v těchto programech kladen důraz a to jak v oblasti sebezpečí, tak zvládnání interpersonálních konfliktů v dětském kolektivu. Z hlediska rodičů tyto programy z části suplují nedostatek míst v mateřských školkách v okolí a přinášejí rodičům příležitost efektivně skloubit pracovní a rodinný život. Z četných zpětných vazeb od rodičů vyplývá, že děti, které tyto programy v Jablíčkově navštěvovaly, bez potíží zvládají nástup do klasické MŠ.

Dramatáček

Nový dramatický kroužek je určen pro děti ve věku 5-7 let, které mají rády pohádky. Prostřednictvím takto vytvořené fikce děti vstupují do role a na základě vnitřního prožitku získávají pro ně vzácné zkušenosti. Cílem kroužku je rozvoj osobnostně-sociálních kompetencí, tvořivého myšlení a podpora jedinečnosti každého dítěte.

Páni kluci

Rodiči i dětmi velmi oblíbený kroužek pro kluky 5-7 let, jehož motto zní: „Pojďme dělat to, co nás maminky doma dělat nenechají“ – a v praxi to znamená: řezat, pilovat, zatloukat, lepit tavnou pistolí, ale i střílet ze vzduchovky a pouštět draky. A hlavně je tu prima parta kluků, kam holky a maminky mají vstup zakázán:-)



Hudebníčky



Kroužek pro děti ve věku 4-7 let, který přináší možnost zakusit pocit úspěchu, růstu a zlepšení vlastních schopností. Nejde zde o to vychovat hudebníky či zpěváky, ale podnítit v dětech muzikální talent, radost z pohybu a cit pro hudbu i rytmus. Děti se učí i základům hry na zobcovou flétnu.

Nápady pro prstíky

Nový tvořivý kroužek pro děti ve věku 6-9 let, které rády stříhají, lepí a vyrábějí z různých materiálů. Záměrem bylo nabídnout ve stejném čase kroužek podobný pánům klukům, ale pro dívky, nicméně mohou ho navštěvovat i tvořiví chlápci:-). Na kroužku si děti vyzkouší např. drátkování, koláže, malbu na sklo, tvoření z FIMO hmoty aj. a odnesou si domů krásné výrobky, na které budou určitě hrdé.

Hravá jóga

Nový kroužek založený na praktikování dětské jógy pro děti ve věku 3-6 let využívá jógové prvky vycházející z pohybů nejrůznějších zvířátek v přírodě. Děti se v zábavném duchu věnují pohybovému cvičení, je zde dostatek prostoru pro dětskou fantazii a hravost a zároveň dochází k protahování důležitých svalových partií. Děti se také pomocí her a říkanek učí dechovým cvičením a relaxaci pro zklidnění a vnímání svého těla.

Dobrý start-předškolní příprava

Nově zařazený program Dobrý start je komplexní program zaměřený na předškolní přípravu dětí ve věku 5 – 7 let. Děti se naučí hravou formou správnému držení psacího náčiní, uvolní si ruku při grafomotorickém cvičení, hravou matematikou se zaměří na předčíselné představy, budou rozvíjet slovní zásobu a poznávat některá písmenka, trénovat jazykové dovednosti, rozvíjet zrakové a sluchové vnímání a paměť. Vše zábavnou a poutavou formou přizpůsobenou tempu jednotlivých dětí.



Neposedná pastelka, Štěteček a paletka, Malujeme kreslíme, Nářez štětcem, Keramická dílna



Nabídku výtvarných kroužků jsme v tomto roce pro velký zájem o dva rozšířili.

Cílem všech kroužků je poskytnout příležitost tvořit, pracovat s hmotou, seznámit se s tradičními i netradičními výtvarnými technikami a nalézt vlastní vztah k výtvarnému umění. Všechny kroužky v naší nabídce dobře rozvíjí přirozenou tvořivost, zručnost i fantazii dětí, které mají možnost vyjádřit svůj vlastní jedinečný a neopakovatelný vnitřní svět. Děti vytvářejí i společná díla a učí se tak spolupráci. Obsahem je nejen praxe – ale i teorie – základy terminologie v oblasti umění, společná návštěva výstavy či divadelního ateliéru. Nedílnou součástí těchto kurzů jsou pravidelné výstavy – vždy ke konci pololetí.

PROGRAMY PRO DOSPĚLÉ

Relaxační cvičení a cvičení pro těhotné

Program pro dospělé, který znamená především: Čas sama pro sebe, relaxace, možnost vyjít ze stereotypu rodičovské role „na plný úvazek“, být v kontaktu „jen s dospělými lidmi“. Cvičení vhodné pro všechny, kdo chtějí uvolnit a protáhnout svaly a posílit problematické partie. Vhodné i pro těhotné a maminky po porodu. Cvičení je zaměřeno na posílení hlubokého svalstva stabilizačního systému těla, které vede ke správnému postavení těla a odstranění potíží s tím spojených (bolestí zad, hlavy...).



Jóga pro dospělé

Nově zařazené cvičení určené jak pro úplné začátečníky, tak pro pokročilé. Protážení celého těla, vnímání sama sebe, ale i zklidnění mysli, relaxace a vnímání našeho těla v jeho jemnosti a v souladu s dechem.

Tanec pro těhotné

Nově zařazený program, který nabízí prostor pro odpočinek, odraťování, dočerpání sil i sdílení. V kruhu žen najedeme mnoho síly i moudrosti. Naučíme se naslouchat svému tělu i miminku, pracovat s pánevním dnem a silou, která se v něm nachází, zrelaxujeme, rozeznáme naše hlasy nebo se naučíme cviky z harmonizační orgánové soustavy. Ale hlavně budeme tančit!

Cvičení proti bolestem zad

Nové cvičení je pro všechny, kterým záleží na správném držení těla. Lektorka klade důraz na vnímání a prožitky pohybu. Cvičení vychází z kombinace Feldenkreisovy metody, cvičení dle Mojžíšové a vývojové kineziologie dle Kolářky. Během lekce se lektorka snaží opravovat nesprávné držení těla, používá mobilizační a měkké techniky. Cvičení je vhodné pro muže i ženy každého věku.

Nepravidelné či jednorázové aktivity provázané s ročními cykly i lokalitou

Cílem jednorázových akcí je účelné trávení volného času celé rodiny.

Již tradičně pořádáme během roku sobotní keramické dílny, při příležitosti oslavy Velikonoc a Vánoce také tvořivé odpolední dílny pro celou rodinu. Tradičními akcemi, spojenými s ročním cyklem, jsou např. Čarohraní, Letní slavnost, Drakiáda či Martinská slavnost.

Na venkovních akcích pro větší počet rodin se také buduje místní komunita a povzbuzuje sousedská solidarita. Díky Jablíčkovským akcím se lidé ve Strašnicích mají možnost setkat, vzájemně poznat, prožít něco společného. Celkem se během roku 2017 konalo 24 jednorázových akcí.

DATUM	NÁZEV	POČET RODIN / ÚČASTNÍKŮ
18.2.2017	Keramická dílna – Podložky pod hrnec	8
18.2.2017	Karneval – Pohádkové skotačení	17
18.3.2017	Bazárek dětského oblečení jaro/léto	20
22.3.2017	Šicí dílna	6
25.3.2017	Velikonoční keramická dílna	8
11.4.2017	Velikonoční tvořivá dílna pro celou rodinu	16
25.4.2017	Čarohraní	150
13.5.2017	Férová snídaně	10
13.6.2017	Letní slavnost	70
21.6.2017	Šicí dílna	4
7.10.2017	Bazárek dětského oblečení podzim/zima	20
14.10.2017	Podzimní keramické tvoření	15
22.10.2017	Tvořivá dílna – výroba draků	12
22.10.2017	Drakiáda a miniolympiáda	40
24.10.2017	Šicí dílna	4
4.11.2017	Keramická dílna – Aromalampy a jiné drobnosti	14
19.11.2017	Výtvarná dílna – výroba lampionu	10
19.11.2017	Martinská slavnost	100
2.12.2017	Keramická dílna – Vánoční dekorace a dárky	14
2.12.2017	Tvořivá dílna – adventní věnce	12
5.12.2017	Mikulášská nadílka	28
13.12.2017	Vánoční tvořivá dílna – voňavé dárky a papírové tvoření	10
17.12.2017	Předvánoční výlet do Klánovic	25
21.12.2017	Vánoční ladění	20



Jednorázové vzdělávací aktivity

Letos jsme zaznamenali určitý pokles zájmu o přednášky v Jablčkově. Jako jeden z důvodů vidíme větší informovanost rodičů obecně, větší dostupnost internetu, webinářů aj. Přesto jsme v tomto roce uskutečnili mnoho zajímavých přednášek.

Vzdělávací aktivity pro rodiče tradičně pořádáme ve formátu s paralelním hlídáním dětí. Rodičům tak odpadá starost „co s dětmi“, zároveň jsou jim na blízku, když je děti potřebují. Vzhledem k ubývajícím zájemcům jsme letos vyzkoušeli i několik přednášek ve večerním čase a o víkendu.

Při výběru témat pro přednášky a besedy s odborníky se snažíme postihnout celou šíři otázek, se kterými se rodiče na rodičovské dovolené setkávají. O výběru témat či přednášejících komunikujeme s pravidelnými návštěvníky centra, ptáme se na to, co potřebují i v dotaznících zpětné vazby. Během roku 2017 proběhlo 12 vzdělávacích aktivit.

DATUM	PŘEDNÁŠKA / KURZ	POČET ÚČASTNÍKŮ
16.2.2017	Vývoj řeči dětí do 7 let	9
9.3.2017	Televizní svět očima dětí	6
23.3.2017	Motorický vývoj v prvním roce života	4
30.3.2017	Chystáte se do školky?	3
20.4.2017	Výchova dívek a výchova kluků	7
4.5.2017	Vstřícná komunikace v rodině	3
1.11.2017	Školní zralost, příprava na školu	5
4.11.2017	První pomoc a úrazy u dětí	9
21.11.2017	Strava a dětské nemoci	4
22.11.2017	Vývoj dítěte v batolecím věku a období prvního vzdoru	3
6.12.2017	Kyberšikana a další nástrahy internetu	3
10.12.2017	Základy grafiky pro negrafiky	8



Informační a poradenská činnost

Lektorský tým rodinného centra Jablíčkov se snaží být rodičům průvodcem při hledání informací pro ně podstatných. Lektoři v případě zájmu ze strany rodičů poskytují krátkou intervenci přímo na programu (když např. vidí určitou situaci mezi rodičem a dítětem, která by šla zvládnout jinak), dále poskytují informace o poradenských službách, kterých by rodiče mohli využít (ať už v Jablíčkově, či mimo něj). Knihovnička RC Jablíčkov je pak dalším ze zdrojů informací, které mohou rodiče využít. Knihy se zde půjčují bezplatně, obvykle na týden.

Odborní poradci RC Jablíčkov poskytují rodičům základní poradenství v oblasti:

- psychologické (výchovné, vztahové atd.)
- psychomotorické (individuální trénink psychomotorických dovedností)
- sociálně-právní (pracovní právo apod.)

V roce 2017 proběhlo 202 hodin psychologického a výchovného poradenství, 36 hodin individuálního tréninku rozvoje psychomotorických dovedností a 8 hodin základního právního poradenství.

Coworking

Jedná se o Sdílený pracovní prostor – coworkingové pracovní místo s možností hlídání dětí. V prostorách Jablíčkova jsme maminkám na RD umožnili využívat:

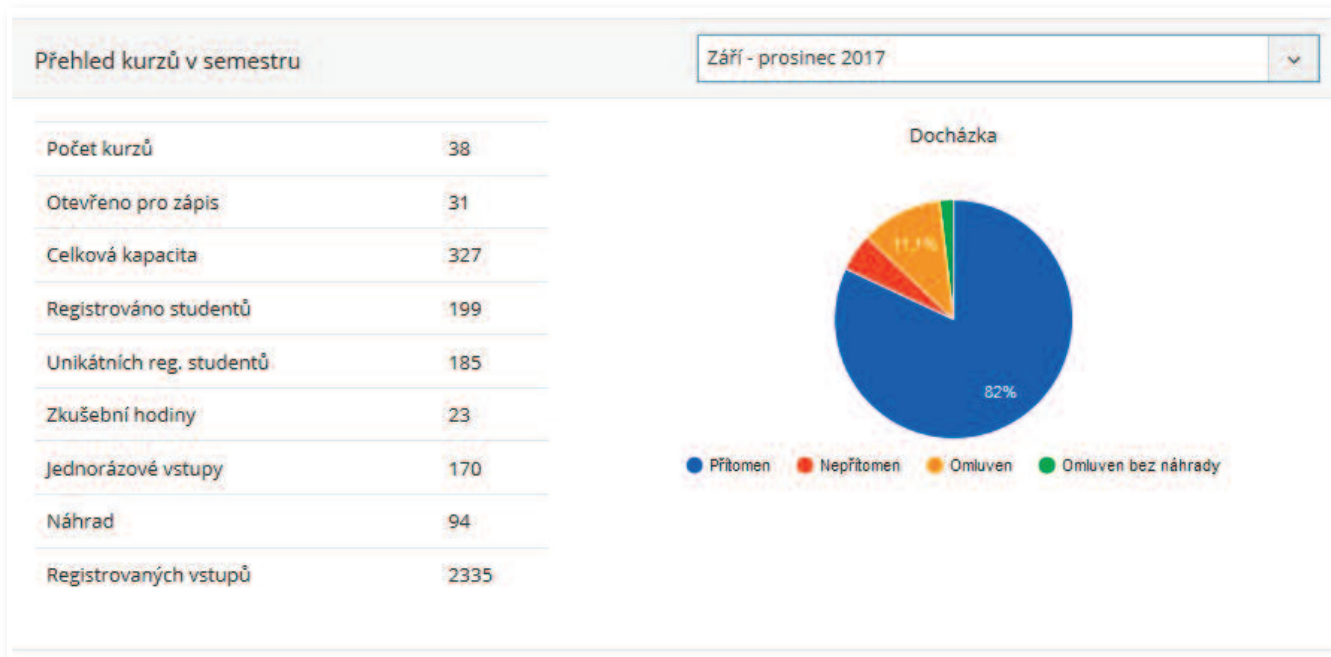
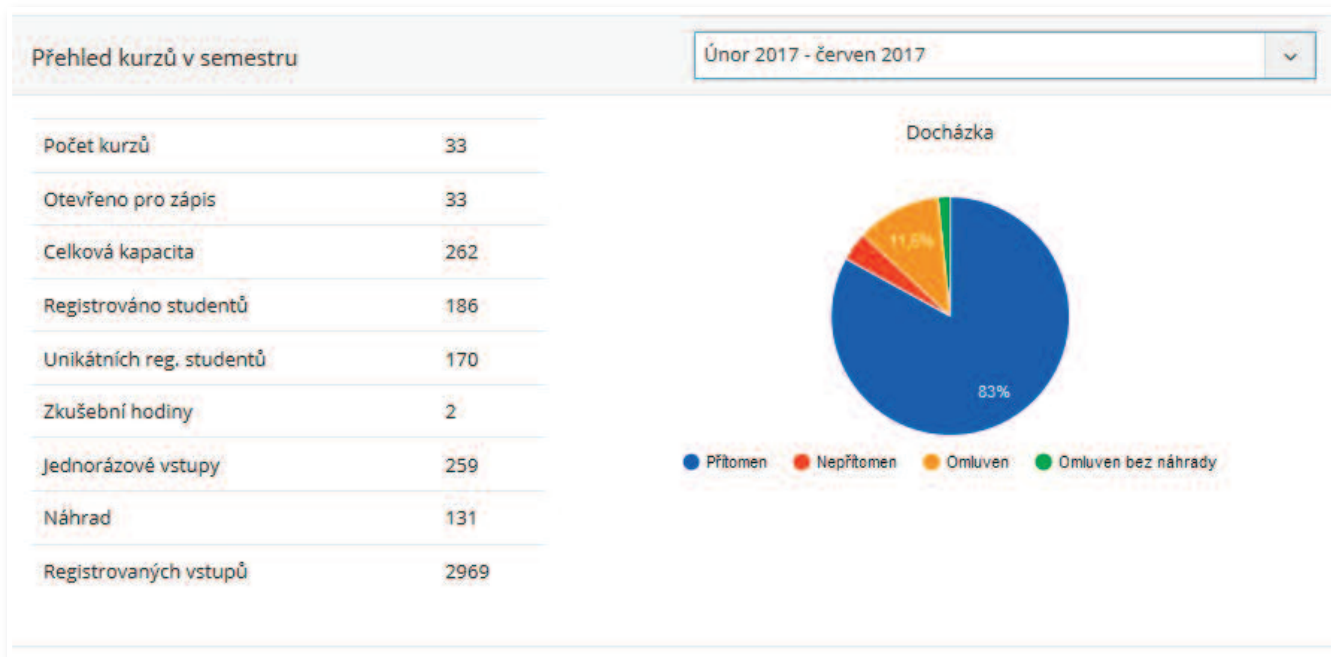
- a) sdílenou kancelář s notebookem, připojením na wifi, tiskárnu a skener
- b) sdílenou pracovní dílnu (velký pracovní stůl, dva šicí stroje, nářadí).

S poskytnutím zázemí rodinného centra (sociální zařízení, kuchyňka), se zajištěním paralelního hlídání dětí profesionální chůvou.

V rámci coworkingové dílny (práce na PC/rukodělná a šicí dílna) proběhlo 90 hodin práce a dílnu využilo 15 osob.



Rok 2017 v číslech



Projekty realizované v roce 2017

PODPORA ZDRAVÉ RODINY – – Rodičovství jako zdroj životního štěstí

Podpořen dotací ve výši: 388 533 Kč.

Podpořen kým: Ministerstvem práce a sociálních věcí

Termín zahájení projektu: 1. 1. 2017

Termín ukončení projektu: 31. 12. 2017

Hlavním cíle projektu bylo: podpora rodičů na rodičovské dovolené v posilování rodičovských kompetencí, zvládnání nároků rodičovské role, prevence výskytu negativních psychosociálních jevů v rodině v souvislosti s rodičovskou dovolenou.

V rámci projektu bylo realizováno:

- **8 Kurzů rodičovských kompetencí** (interaktivní semestrální kurzy pro rodiče s dětmi) s celkovým počtem 204 lekcí. Kurzů se zúčastnilo (většinou celého kurzu, někdy jen části) celkem 92 rodičů s dětmi.
- **12 přednášek/interaktivních seminářů** pro rodiče (s hlídáním dětí).
- 90 hodin práce v rámci **coworkingové dílny** (práce na PC/rukodělná a šicí dílna). Celkem bylo prostřednictvím této aktivity podpořeno 15 osob.
- 202 hodin psychologického a výchovného poradenství, 36 hodin individuálního tréninku rozvoje psychomotorických dovedností a 8 hodin základního právního poradenství. Přičemž klienti byli dále odkazováni na další služby organizací, se kterými spolupracujeme. Některý druh poradenství využilo celkem 86 jedinečných osob.

Celkově bylo tímto projektem podpořeno minimálně 190 jedinečných rodin – někteří se zúčastnili více aktivit projektu.

Jak vyplývá z ústních reflexí i dotazníkových šetření, více než 90 % účastníků se cítilo aktivitami projektu podpořeno.

Díky aktivitám projektu došlo k posílení účastníků v těchto oblastech:

- a) osobnostní kompetence rodiče – zvládnání stresu, emoční stabilita, posílení rodičovského sebevědomí;
- b) rodičovské kompetence – výživa, zdraví, bezpečnost dítěte, podpora všestranného psychomotorického vývoje dítěte, výchovné strategie a zvládnání náročných situací ve výchově, výchova více dětí v rodině;
- c) prorodinné kompetence (management rodinného života, konstruktivní komunikace v rodině, péče o vztahy v rodině, řešení konfliktů, zvládnání náročných situací v rodině);
- d) sladování pracovního a rodinného života (skrze využití sdíleného pracovního prostoru; pracovní právní minimum pro rodiče, zajištění péče o dítě v době zaměstnání);



PODPORA AKTIVNÍHO ŽIVOTA RODIN S MALÝMI DĚTMI V PRAZE 10

Podpořen dotací ve výši: 143 000 Kč.
Podpořen kým: Městská část Praha 10

Podpořen dotací ve výši: 80 000 Kč.
Podpořen kým: Magistrát hlavního města Prahy

Termín zahájení projektu: 1. 1. 2017
Termín ukončení projektu: 31. 12. 2017

Cílem tohoto projektu bylo:

- 1.** Vytváření přátelského, bezpečného a podnětného prostoru pro setkávání všech generací, sdílení a výměnu zkušeností.
- 2.** Poskytování pestré nabídky programů pro všechny věkové kategorie předškolních a mladších školních dětí, rodiče i prarodiče.
- 3.** Zdravý všestranný rozvoj dětí od 0 do 7 let.
- 4.** Aktivizace rodičů, prevence burn-out syndromu pečujících i výskytu negativních psychosociálních jevů v rodinách.
- 5.** Podpora rodičů na rodičovské dovolené i v procesu znovuzачlenění se do pracovního života.
- 6.** Aktivní zapojení všech generací do lokálních komunitních aktivit a zvýšení zájmu o místní dění.

Těchto cílů bylo dosaženo těmito prostředky:

- programy pro předškolní a mladší školní děti (celkem 14 programů)
- jednorázové akce komunitního či tvořivého charakteru – akce pro celou rodinu (celkem 20 akcí)
- provoz školičky, který umožňuje rodičům znovuzачlenění do pracovního života a dětem postupnou adaptaci na školku
- prostor Jablíčkova je otevřený všem návštěvníkům a při jednorázových akcích i pravidelných programech mají účastníci prostor pro sdílení.

Celkem v rámci projektu proběhlo 505 lekcí ve 14 různých programech pro rodiny s předškolními či mladšími školními dětmi. 20 jednorázových akcí pro celou rodinu a prakticky celoročně byla provozována školička (včetně letní varianty).

Do projektu bylo přímo zapojeno min. 300 jedinečných uživatelů, celkem naše programy a akce navštívilo min. 840 osob – přesné číslo nelze určit, jelikož v projektu jsou i jednorázové akce na něž se účastníci nehlásí předem.



**Městská
část
Praha 10**



START RODINNÉHO A KOMUNITNÍHO CENTRA V MALEŠICÍCH

Podpořen dotací ve výši: 498 456 Kč.
Podpořen kým: Nadace ČEZ

Termín zahájení projektu: 1. 9. 2017
Termín ukončení projektu: 31. 5. 2018

Cílem tohoto projektu bylo nastartovat provoz Rodinného a komunitního centra Jablíčkov v nových prostorách v Malešicích. Z nadačního příspěvku jsme pořídili vybavení na zařízení těchto nových prostor a umožnili rodičům na konci RD umístit dítě do Jablíčkovské školičky za sníženou cenu.

Díky tomuto projektu se RC Jablíčkov přesunulo do Malešic, kde jsou jeho služby poskytovány na kvalitativně vyšší úrovni a uspokojují vysokou poptávku Malešických rodin po službách rodinného centra. V Malešicích dosud takovéto centrum chybělo a stalo se tak přínosem pro celou místní komunitu – vznikl i vnitřní prostor pro pořádání komunitních aktivit.

V rámci projektu byly vybaveny vyhovujícím nábytkem prostory školičky Jablíčkov, odborná poradenská místnost a další části rodinného a komunitního centra, kde nyní probíhají programy pro rodiče s dětmi, přednášky, kroužky pro děti, jednorázové akce pro celou rodinu atd.

Projekt začal již přípravami v roce 2017, většina aktivit však proběhla až v roce 2018.



NADACE ČEZ

Realizační a lektorský tým

ředitelka RC Jablíčkov, řešitelka grantů:

Kateřina Bohatá, Lenka Vokatá

koordinátorka projektů:

Lenka Vokatá, Veronika Udejaja

Koordinátor/ka jednorázových akcí:

Lukáš Macháček, Petra Macháčková

vize, PR, propagace: Kateřina Šteffková

registrace, komunikace s rodinami, ekonom projektů:

Veronika Udejaja, Ivana Nováková

účetní: Dana Hnízdilová

grafické práce: Kateřina Perglerová a Tomáš Vokatý

webmaster: Alexander Vasilenko

údržba objektu, technická podpora:

Michal Švic, Jaroslav Bohatý

Kurzy rodičovských kompetencí: Kateřina Šteffková, Zdeňka Černá, Barbora Dyrková, Anna Novotná, Lucie Kložová, Petra Macháčková, Hana Damborská
Školička: Jana Švicová

Hudebníci: Hanka Damborská, Bohdana Švehlová

Cvičení pro ženy: Jana Pekárková

Jóga pro děti: Světlana Biskupová

Little stars a angličtina ve školičce: Jana Mihálová

Mimiškolička a hlídání:

Irena Salačová, Eva Marešová

Keramika: Zdeňka Černá, Jana Mihálová,

Dagmar Kmínková

Páni Kluci: Jaroslav Bohatý, Lukáš Macháček

Nápady pro prstíky: Eliška Kvěčhová,

Petra Macháčková, Šárka Svobodová

Dramatáček: Majka Šmolková

Neposedná pastelka: Eva Antošová

Nářez štětce: Marcel Dejdar, Ladka Poláková

Štětceček a paletka: Valeria Lasko

Cvičení proti bolestem zad: Šárka Kopecká

Tanec pro těhotné: Hana Rolníková

Coworking: Eva Horejcová (koordinátorka)

Psychologické přednášky a poradenství: Petra Bílková,

Kateřina Bohatá

Psychomotorické poradenství: Zdeňka Hyttichová

Právní poradenství: Jana Seemanová

Přednášky o výživě: Markéta Begany

Zpráva o hospodaření

Rozvaha podle Přílohy č. 1
vyhlášky č. 504/2002 Sb.

ROZVAHA
ve zkráceném rozsahu
ke dni 31.12.2017
(v celých tisících Kč)

Název, sídlo a právní forma
účetní jednotky
Mateřské a otcovské centrum F
U kombinátu 2800/29
Praha 10
100 00

Účetní jednotka doručí:
1 x příslušnému fin. orgánu

IČO
26546132

Označení	AKTIVA	číslo řádku	Stav k prvnímu dni účetního období	Stav k posled. dni účetního období
a	b	c	1	2
A.	Dlouhodobý majetek celkem Součet A.I. až A.IV.	1		
A. I.	Dlouhodobý nehmotný majetek celkem	2		
A. II.	Dlouhodobý hmotný majetek celkem	3		
A. III.	Dlouhodobý finanční majetek celkem	4		
A. IV.	Oprávy k dlouhodobému majetku celkem	5		
B.	Krátkodobý majetek celkem Součet B.I. až B.IV.	6	313	790
B. I.	Zásoby celkem	7	34	90
B. II.	Pohledávky celkem	8		12
B. III.	Krátkodobý finanční majetek celkem	9	277	685
B. IV.	Jiná aktiva celkem	10	2	3
	Aktiva celkem Součet A. až B.	11	313	790

Označení	PASIVA	číslo řádku	Stav k prvnímu dni účetního období	Stav k posled. dni účetního období
a	b	c	3	4
A.	Vlastní zdroje celkem Součet A.I. až A.II.	12	157	349
A. I.	Jmění celkem	13		
A. II.	Výsledek hospodaření celkem	14	157	349
B.	Cizí zdroje celkem Součet B.I. až B.IV.	15	156	441
B. I.	Rezervy celkem	16		
B. II.	Dlouhodobé závazky celkem	17	26	26
B. III.	Krátkodobé závazky celkem	18		
B. IV.	Jiná pasiva celkem	19	130	415
	Pasiva celkem Součet A. až B.	20	313	790

Sestaveno dne: 31.12.2017		Podpisový záznam statutárního orgánu účetní jednotky nebo podpisový vzor fyzické osoby, která je účetní jednotkou Mateřské a otcovské centrum Praha U kombinátu 2800/29, 100 00 Praha 10 IČO: 26546132, DIČ: CZ26546132 www.jablickov.cz	
Právní forma účetní jednotky	Předmět podnikání	Pozn.:	

Výkaz zisku a ztráty
podle Přílohy č. 2
vyhlášky č. 504/2002 Sb

VÝKAZ ZISKU A ZTRÁTY ve zkráceném rozsahu

ke dni 31.12.2017
(v celých tisících Kč)

Název a sídlo účetní jednotky

Mateřské a otcovské centrum F
U kombinátu 2800/29
Praha 10
100 00

Účetní jednotka doručí:
1 x příslušnému finančnímu orgánu

IČO
26546132

Označení	TEXT	Číslo řádku	Činnosti		
			Hlavní 5	Hospodářská 6	Celkem 7
A.	Náklady	1			
A. I.	Spotřebované nákupy a nakupované služby	2	376		376
A. II.	Změny stavu zásob vlastní činnosti a aktivace	3			
A. III.	Osobní náklady	4	1 425		1 425
A. IV.	Daně a poplatky	5	1		1
A. V.	Ostatní náklady	6	5		5
A. VI.	Odpisy, prodaný majetek, tvorba a použití rezerv a opravných položek	7			
A. VII.	Poskytnuté příspěvky	8			
A. VIII.	Daň z příjmů	9			
	Náklady celkem	Součet A.I. až A.VIII. 10	1 807		1 807
B.	Výnosy	11			
B. I.	Provozní dotace	12	712		712
B. II.	Přijaté příspěvky	13			
B. III.	Tržby za vlastní výkony a za zboží	14	1 287		1 287
B. IV.	Ostatní výnosy	15			
B. V.	Tržby z prodeje majetku	16			
	Výnosy celkem	Součet B.I. až B.V. 17	1 999		1 999
C.	Výsledek hospodaření před zdaněním	ř. 17 - (ř. 10 - ř.9) 18	192		192
D.	Výsledek hospodaření po zdanění	ř. 18 - ř. 9 19	192		192

Sestaveno dne: 31.12.2017	Podpisový záznam statutárního orgánu účetní jednotky, nebo podpisový vzor fyzické osoby, která je účetní jednotkou Mateřské a otcovské centrum Pohody U kombinátu 2800/29, 100 00 Praha 10 IČO: 26546132, DIČ: CZ26546132 www.jablickov.cz	
Právní forma účetní jednotky	Předmět podnikání	Pozn.:

Jablíčkov

prostor pro celou rodinu



Rodinné a komunitní centrum Jablíčkov, z.s.

Bytový dům Malešice (1. patro)
Počernická 524/64
108 00 Praha 10-Malešice

www.jablickov.cz
mail@jablickov.cz

[f/jablickov.neziskovaorganizace](https://www.facebook.com/jablickov.neziskovaorganizace)

