



Rodinné centrum Letná
Výroční zpráva za rok 2015





Rodinné centrum Letná

Výroční zpráva za rok 2015

Rodinné centrum Letná

je spolek, který vznikl jako občanské sdružení (nezisková organizace) v roce 2004 a od jara roku 2005 začal provozovat hernu v prostorách v Janovské ulici. Hlavním cílem činnosti tohoto spolku je vytvoření inspirativního prostoru pro setkávání rodin s malými dětmi, vzdělávací činnost a organizování různých kulturně společenských aktivit na Praze 7. Důležitým partnerem v komunitní činnosti Rodinného centra Letná (dále jen RCL) je Městská část Praha 7, od níž má RCL pronajaté své prostory.

V roce 2015 RCL nabízelo čtyři dny v týdnu dopolední hernu s programy pro nejmenší i pro dospělé. Fungují zde také odpolední aktivity pro předškolní děti i večerní kurzy určené dospělým. Vedle pravidelného týdenního programu RCL organizuje širokou škálu vzdělávacích aktivit pro dospělé z oblasti výchovy dětí a partnerských vztahů, řadu akcí pro děti a jejich rodiče spojených většinou s tradičními svátky v průběhu roku.

Prostory RCL zahrnují hernu vybavenou hračkami a tělocvičnu (oddělenou místnost pro vzdělávací, pohybové a výtvarné aktivity), recepci, halu, kuchyňku a zázemí (úklidová komora, WC). Řada klientů oceňuje rodinný charakter RCL, kde se mohou pravidelně v užším okruhu osob setkávat se svými známými i navazovat nové kontakty se „sousedy“ s malými dětmi.

RCL má za dobu své působnosti již zavedený okruh pravidelných návštěvníků. Dopolední hernu navštěvovalo v loňském roce pravidelně cca. 40 dětí a rodin za týden, na jednotlivé odpolední kroužky chodilo denně cca. 8–20 dětí (týdně celkem cca. 80 dětí), na kurzech pro dospělé bylo zapsáno 90 osob, vzdělávací akce navštívilo přibližně 60 lidí, na výroční akce chodí pravidelně 30–50 rodin a naprostou výjimku tvoří oblíbený průvod Svatomartinské lucerničky, kterého se v roce 2015 účastnilo již cca 300 lidí!



Rodinné centrum Letná

Ve vedení RCL jsou tři osoby, které tvoří podle stanov jeho organizačním tým. Tento tým zajišťuje chod RCL po organizační stránce: stará se o veškeré aktivity RCL, koordinuje dobrovolnický tým, plánuje vzdělávací akce pro dospělé, program herny a zájmových aktivit pro děti, stará se o zajištění výročních akcí, pečuje o zvelebování RCL a dozoruje údržbu, opravy i stavební úpravy, zajišťuje propagaci, v neposlední řadě dozoruje finance centra a má na starosti podávání grantů zajišťujících financování většiny našich aktivit. Chod RCL by se však neobešel bez obětavé práce dobrovolníků, jichž si velmi ceníme.

RCL v roce 2015 vedla předsedkyně Silvie Ježková, která má na starosti program a organizaci tradičních akcí v RCL. Místopředsedkyně Hana Marčíková je zodpovědná za tým dobrovolníků, vzdělávací akce pro dospělé a finanční řízení organizace. Druhá místopředsedkyně Alena Tučková je zodpovědná za propagaci aktivit. Pokladnu spravovala Petra Nováková-Sádková.

Provoz RCL je velkou měrou závislý na práci týmu dobrovolníků, kteří vedou dopolední hernu s programy pro nejmenší, ale také se dle vlastních možností podílejí na chodu RCL, plánování, přípravě a organizaci tradičních mimořádných akcí. Jim patří především dík za zajišťování každodenního chodu RCL. v roce 2015 prošly Rodinným centrem Letná jako dobrovolnice:

Simona Alexová, Světlana Bělíková, Zuzana Beránková, Radka Diblíková, Ludmila Dohnalová, Martina Ekrťová, Caroline Garnier, Kateřina Grynhoff, Andrea Hrnčířová, Štěpánka Charvátová, Edita Koblková, Pavla Kořínková, Kateřina Košická, Věra Maredová, Hana Ondřejová, Anna Píšková, Tereza Slováková, Jana Tkáčiková, Kateřina Vecseyová, Jana Zubíčková.

Díky poskytnutým prostředkům z dotačního programu Rodina a ochrana práv dětí MPSV uspořádalo RCL řadu preventivních a vzdělávacích aktivit pro rodiče a individuální konzultace s dětskou psycholožkou Ilonou Špaňhelovou a rodinnou terapeutkou Ivou Duškovou.





V roce 2015 Rodinné centrum Letná nabízelo

- pravidelné dopolední programy pro rodiny s malými dětmi
- pohybové aktivity pro batolata, předškolní děti a pro dospělé
- odpolední kroužky pro školkové i školní děti
- vzdělávací kurzy a přednášky pro dospělé
- individuální konzultace v poradně s dětskou psycholožkou a rodinnou terapeutkou
- hlídání dětí v herně v době dopoledních kurzů pro dospělé
- pravidelné tradiční akce určené pro širokou veřejnost

dopolední herna pro nejmenší (0–3 roky)

Dopolední herna pravidelně funguje čtyři dny v týdnu od 9 do 12 hodin. Chod herny s programy jednotlivé dny organizují 3–4 členné týmy dobrovolnic a hernu denně navštěvovalo přibližně 4–10 rodin. Dopolední herna je vždy určena pro všechny volně přichozí, děti mohou využívat volnou hernu nebo se podle chuti účastnit nabízeného programu. Tento program se osvědčilo organizovat v některé dny jako klub pro děti určité věkové skupiny:

klub pro děti 1–2 roky – výtvarné činnosti („čmáranice“) a cvičení pro nejmenší

klub pro děti 2–3 roky – výtvarné činnosti („šikulové“) a cvičení

Současně je možné ve dnech dopoledních programů pro maminky (jóga) v herně využívat hlídání dětí v době kurzu.

kroužky pro školkové a školní děti (3–6 let, školní do 12 let)

Odpolední kroužky v nabídce RCL vyplňují mezeru v tradiční nabídce kroužků pořádaných jinými institucemi a určených většinou až pro školáky. Kroužky v RCL bývají organizovány pololetně, účast byla 8–15 dětí (plná kapacita prostor).

tanečky (Kamila Kutálková)

Cvičení, rytmika, tancování na hudbu, pohybové hry, malé taneční sestavy.

výtvarka (Pavla Machalíková)

Malování, kreslení, seznámení s výtvarnými technikami a materiály.

akrobacie pro děti (Katrin Köhler)

Kroužek pro větší děti (od 8 do 12 let), zaměřený na jógu, akrobacii a protažení celého těla

hudební škola Yamaha (Jarmila Žilková)

Hudební výchova pro nejmenší, probíhající ve dvou skupinách: Robátka (dětí od 4 do 18 měsíců) a První krůčky k hudbě (18 měs.–4 roky)

dramatický kroužek Fidlátko (Kamila Kutálková) hudebně dramatická výchova pro děti spojená s nácvičkem divadelního představení



pro maminky a jejich miminka

Těhotenská a poporodní jóga (Katrin Köhler)

Kurzy jógy zaměřené na protažení a posílení namáhaných svalových partií, na uvolnění a relaxaci.

Pohybové hry pro kojence a batolata (Anna Píšková)

Pravidelný kurz pohybových her pro nejmenší s říkadly a písničkami.

kurzy pro dospělé

Jóga (Katrin Köhler)

Kurzy jógy pro dospělé, večerní nebo dopolední s možností hlídání dětí v herně.

Cvičení pro zdravá záda a klouby kompenzačně-relaxační cvičení pro všechny věkové

kategorie (Vlasta Marčanová)



Tvoření

Večery s tvořením (Silvie Ježková)

pravidelná měsíční setkání pro zájemce o rukodělné činnosti a relaxaci u nich, s výrobou drobných výrobků pro radost

18.2.2015	Mísa z papíru
11.3. 2015	Věnce z ručně vyrobených květin
15.4. 2015	Věnce z ručně vyrobených květin
6.5. 2015	Šperky z dutinky
21.10.2015	Dílna podzimních věnců
18.11.2015	Výroba šperků
2.12.2015	Vánoční dekorace

vzdělávací akce pro rodiče v roce 2015

RCL uspořádalo vzdělávací cyklus přednášek z podpory dotačního programu Rodina a ochrana práv dětí Ministerstva práce a sociálních věcí ČR:

Vzdělávací akce z oblasti partnerských vztahů vedla Iva Dušková (Poradna pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy)

Komunikace v partnerském vztahu I (11.11.2015)

Přednáška nabídla potřebné informace o funkční a nefunkční komunikaci, o tom, co komunikaci blokuje, co ji naopak pozitivně rozvíjí a co podporuje v komunikaci vzájemný respekt a atmosféru porozumění. Na tento teoretický základ naváže praktický seminář o týden později.



Komunikace v partnerském vztahu II (18.11.2015)

Účastníci se budou učit bezpečným způsobem pracovat s emocemi, rozvíjet svoji schopnost empatie, seznámí se s komunikačními modely a dostanou prostor k posílení komunikačních dovedností. Vše doprovázeno nácvikem praktických dovedností.

Konflikty a způsob jejich řešení (25.11.2015)

Seminář seznámil s pojetím konfliktů a jejich dobrým řešením, poukázal na neadaptivní formy chování v konfliktních situacích. Naučil účastníky rozpoznávat manipulaci a používat techniky kontramaniplulace. Zaměřil se na agresivní, pasivní a asertivní chování. Účastníci získali znalosti potřebné k přecházení a zvládání konfliktů.

Vzdělávací akce z oblasti vývoje a výchovy dítěte vedla dětská psycholožka Ilona Špaňhelová

Puberta (14.10.2015)

- Změny v období puberty: fyzické i psychické, rebelantství, protest dítěte, zvýšená kritičnost
- co s tím, hledání identity, citová rozkolísanost, touha po osamostatnění, parta, lásky dítěte.

Vývoj a výchova dítěte 0 - 3 roky (16.10.2015)

- zvyky a zlozvyky dítěte
- citový příklon
- umění dítěte "poslouchat" - kdy s tím začít
- dětský vzdor
- schopnosti a dovednosti dítěte - jemná a hrubá motorika, oblékání

Vývoj a výchova dítěte 3-6 let (27.10.2015)

- dítě a jeho vstup do mateřské školy
- dítě a jeho dovednosti a schopnosti v jednotlivých věkových obdobích
- dítě a hra v kolektivu
- dítě a jeho fantazie
- dítě a konec období vzdoru
- dítě, jeho samostatnost, odpovědnost a utváření sebevědomí
- trest pro dítě

Dítě, rodič, prarodič – vztahy mezi generacemi (24.11.2015)

- jak povzbuzovat vztah mezi generacemi
- jaká jsou pravidla ve výchově dítěte ze strany rodiče a prarodiče
- má prarodič dítě "rozmazlovat"



Kurz první pomoci (14. 11.2015)

Kurz vedený profesionálním zdravotnickým záchranářem naučil poskytovat neodkladnou první pomoc, připravil na život ohrožující situace a poučil, jak se v nich zachovat. Nedílnou součástí kurzu byl praktický nácvik dovedností včetně neodkladné resuscitace a defibrilace, vyvrácení omylů a mýtů, které při poskytování neodkladné první pomoci stále přetrvávají.

Personální poradenství pro rodiče - Jak psát životopis (20.5.2015)

Seminář se zabýval psaním životopisů. Na jeho konci si účastníci odnesli své upravené CV, které mohli rovnou poslat svým vyhlédnutým zaměstnavatelům. Účastníci se dozvěděli teorii o tom, jak psát životopis, a nahlédli pod personalistickou pokličku.

Díky poskytnutým prostředkům z dotačního programu Rodina a ochrana práv dětí MPSV proběhlo 10 individuálních konzultací s dětskou psycholožkou Ilonou Špaňhelovou a rodinnou poradkyní Ivou Duškovou.



Tradiční akce Rodinného centra Letná v roce 2015

Také v roce 2015 se nám podařilo sejít se u oslav tradičních svátků i u příležitostí, spojených s během roku. A tak jsme společně prošli ulicemi Prahy 7 v masopustním průvodu, připomněli jsme si příchod jara, rozběhli jsme se do parku cvrknat kuličky, na podzim jsme se rozloučili se světlem a sluncem v lampiónkovém svatomartinském průvodu, a nakonec jsme společně zdobili



Lampionový průvod

toto je podstatný příspěvek Rodinného centra Letná ke zpříjemnění života v naší městské části, v mnohdy velmi uspěchané a překotné době.

adventní věnce a chystali se na příchod Vánoc. Zejména v dnešní rychlé době si vážíme chvílek, kdy se se svými „sousedy“ z Prahy 7 můžeme potkat u takových slavnostních příležitostí a těšit se z toho, že díky těmto radostným setkáním se všichni stále více známe. Snad právě

Letenský masopust (4.2.2015) – průvod masek, tradiční veselice s hudbou

Vítání jara (18.3.2015) - dílničky s velikonoční a jarní tematikou (výuka pletení pomlázek a košíčků pro dospělé, pro menší barvení vajíček a jiné jarní vyrábění), pro děti hledání pštosího vejce, jarmark s velikonočními drobnostmi.

Letenský turnaj v kuličkách (5.5.2015) - kuličkový turnaj, soutěže pro nejmenší

Oslava dne dětí a 10. narozenin RCL (9.6.2015) – na této akci RCL oslavilo 10. výročí svého vzniku. Desetipatrový dort věnovala [Erhartova cukrárna](#). Na programu nadále byla ukázka dětské akrobatiky a divadelní představení.



Oslava 10. narozenin RCL



Den otevřených dveří RCL a zápis do kroužků (30.9.2015) – slavnostní otevření, ukázkové hodiny a zápis na kroužky

Tradiční lampionový průvod - Svatomartinské lucerničky (13.11.2015) – lampionový průvod Stromovkou, ohňové taneční vystoupení

Zdobení adventních věnců (25.11.2015) – tvořivá dílna pro děti i rodiče k výrobě adventních věnců

Adventní divadélko: Kašpárkovo království (2.12.2015) – předvánoční setkání



Zdobení adventních věnců



Slavení jara



Charitativní a dobročinné akce

V roce 2015 se RCL připojilo k následujícím akcím:

Dobročinný bazar věcí pro rodiny s dětmi domova Sue Ryder určený na podporu péče o seniory v domově Sue Ryder. v roce 2015 proběhly celkem dva: 21.3. (utržilo se 71 400,- Kč) a 24.10. (utržilo se 90 500,- Kč). RCL se podílelo na propagaci a stalo se sběrným místem.

Vánoční krabice - děti dětem (RCL se podílelo na propagaci a stalo se sběrným místem)

V roce 2015 RCL zorganizovalo následující akce:

Sbírka ponožek pro lidi bez domova konaná ve spolupráci s Komunitou Sant' Egidio

Sbírka pro lidi bez domova pro Oddělení sociální prevence při MČ Praha 1 – tato sbírka zaznamenala mimořádný úspěch: lidé posílali balíčky s kosmetikou a hygienickými prostředky. Šperky byly v rámci charitativního prodeje rozprodány a výtěžek činil 4 058 Kč.

Účast RCL na akcích pro veřejnost

Rodiče na start! Běh s podtitulem "Rodičovství je běh na dlouhou trať" – charitativní běh pořádaný APERIEM, společností pro zdravé rodičovství, u příležitosti mezinárodního Dne rodiny (Stromovka, 26. 4. 2015). RCL pomáhalo s organizací dětských tratí na místě.

Tátifest – účast na akci uspořádané u příležitosti Dne otců (Stromovka, 21.6.2015). RCL zajistilo velmi úspěšnou tvořivou dílnu.

Den Prahy 7 – tradiční oslavy sedmé městské části s bohatým programem pro širokou veřejnost (Výstaviště, 31.5.2015). RCL zajistilo stanoviště s pohybovými aktivitami pro děti.

Zažít město jinak – výtvarná dílna pro děti (Řezáčovo náměstí 19.9.2015)





Hospodaření Rodinného centra Letná v roce 2014

RCL je nezisková organizace. Její provoz je financován z prostředků získaných provozem RCL za nabízené služby (provoz herny, vstupné a platby za kroužky a kurzy).

Dalším důležitým zdrojem financování RCL jsou prostředky získané dotacemi. v roce 2015 získalo RCL prostředky z dotačního programu Rodina a ochrana práv dětí Ministerstva práce a sociálních věcí a Městské části Praha 7 (v oblasti školství v programu rozvoj mateřských center a v oblasti kultury v programu Kultura v Praze 7 a v rámci podpory sousedského života).

Náklady (v tis. Kč)

491,-

spotřeba materiálu	106,-
spotřeba energií	33,-
ostatní služby (nájem, účetnictví, úklid, vzdělávací kurzy, individuální konzultace, telekomunikace, umělecká vystoupení, atd.)	208,-
osobní náklady	144,-

Výnosy (v tis. Kč)

499,-

tržby z prodeje služeb	191,-
provozní dotace (grant MČ Praha 7 a MPSV)	308

Výsledek hospodaření (v tis. Kč)

+8,-



Partneři a sponzoři v roce 2015



.... zejména děkujeme

úklidové firmě pana Sarkisova – za péči o čistotu prostor Centra

Aničce Píškové – za focení na akcích

Copy General – za tisk plakátů

Lindě Klimentové – za zapůjčení obrazů k výzdobě prostor

Lídě Dohnalové, Štěpánce Charvátové a jejich partnerům za neúnavné zvelebování prostor

Štěpánu Ježkovi – za pomoc při drobných úpravách a za stálou podporu

všem dobrovolnicím – za služby v herně a pomoc při tradičních akcích

i všem našim drobným anonymním sponzorům za různé drobnosti (hračky do herny, papíry, toaletní potřeby, atp.).

Děkujeme všem, kdo se podíleli a podílejí na chodu RCL. Bez přispění každého z nich by se nám nedařilo fungovat tak, jak bychom chtěli. Přejeme si, aby RCL zůstalo otevřeným prostorem pro všechny návštěvníky a aby ti, kdo k nám přicházejí, od nás odcházeli spokojeni a rádi se vraceli.

Rodinné centrum Letná, o. s.

Janovského 24

170 00 Praha 7

www.rcletna.cz

kontakt@rcletna.cz

Tel.: 775 562 672