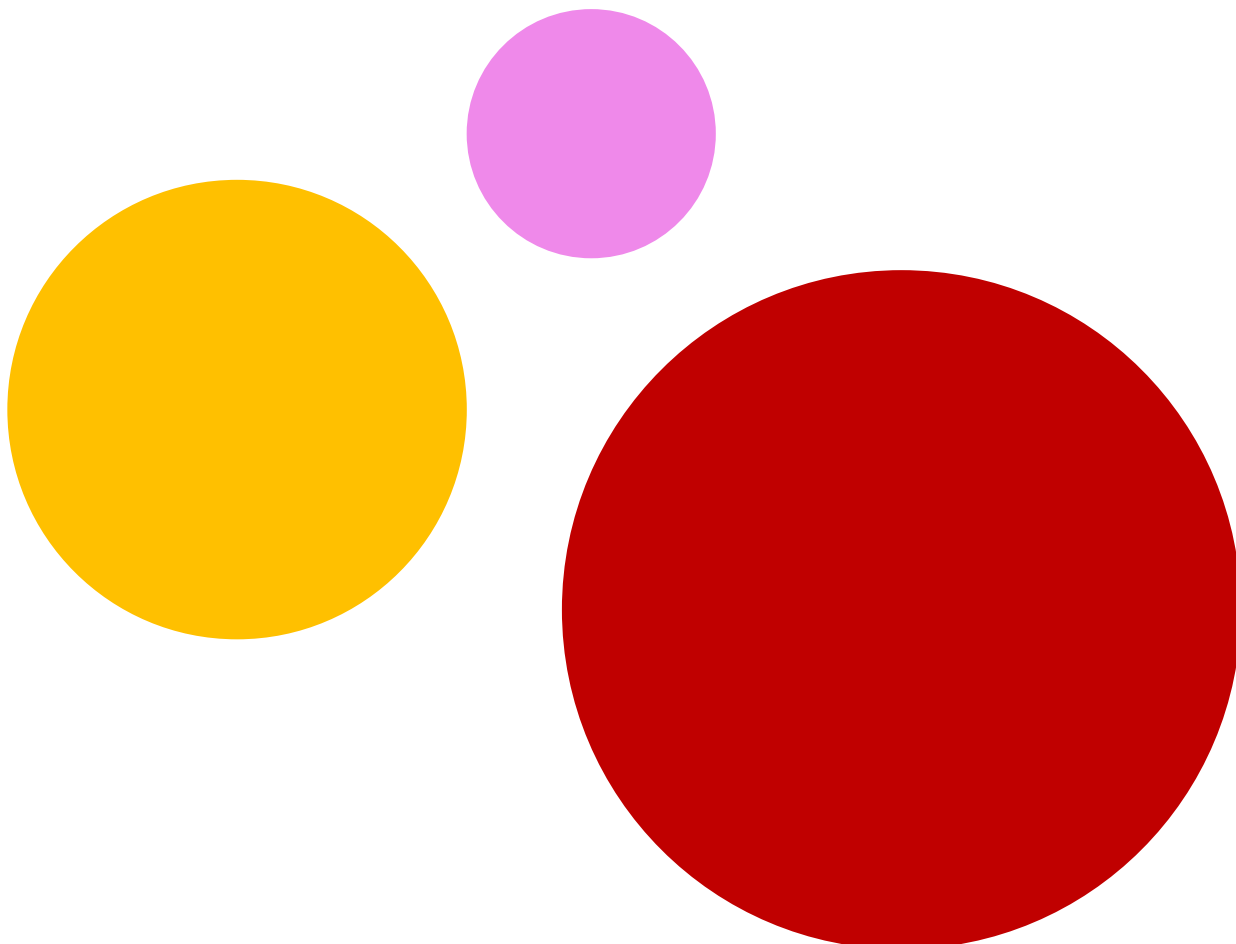




Rodinné centrum Letná
Výroční zpráva za rok 2019



Rodinné centrum Letná

Výroční zpráva za rok 2019

Rodinné centrum Letná, z.s.

vzniklo jako občanské v roce 2004 a od jara roku 2005 začalo provozovat hernu v prostorách v Janovského ulici na Praze 7. 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 a která každoročně nejen finančně podporuje naše aktivity.

V roce 2019 RCL byla čtyři dny v týdnu (úterý – pátek) otevřená dopolední herna s programy pro nejmenší děti a jejich rodiče, v pondělí probíhala jedenkrát za 14 dní setkání Podpůrné skupiny. V odpoledních hodinách probíhaly aktivity pro předškolní a mladší školní děti a večer kurzy určené dospělým. O víkendu sloužil prostor k nedělním speciálům cvičení pro dospělé. Vedle pravidelného týdenního programu RCL organizuje širokou škálu vzdělávacích aktivit pro dospělé z oblasti výchovy dětí a partnerských vztahů a řadu venkovních i vnitřních akcí pro děti a jejich rodiče spojených s tradičními svátky či obdobími v průběhu roku.

Prostory RCL zahrnují hernu zařízenou především pro děti předškolního věku, tělocvičnu (oddělenou místnost pro vzdělávací, pohybové a výtvarné aktivity), vstupní místnost, 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 s rodinami ze sousedství.

RCL má za dobu své působnosti již zavedený okruh pravidelných návštěvníků, který se postupně obměňuje, jak děti stárnou a přecházejí do školky či školy. Dopolední hernu navštěvovalo v loňském roce zhruba 30 rodin týdně. Na jednotlivé odpolední kroužky chodilo týdně celkem zhruba 50 dětí a na kurzech pro dospělé bylo zapsáno okolo 90 osob. Vzdělávací akce navštívilo přes 100 lidí. Na výroční akce chodí pravidelně okolo 30 rodin a naprostou výjimku tvoří oblíbený lampionový průvod Svatomartinské lucerničky, kterého se loni účastnilo okolo 1000 lidí.

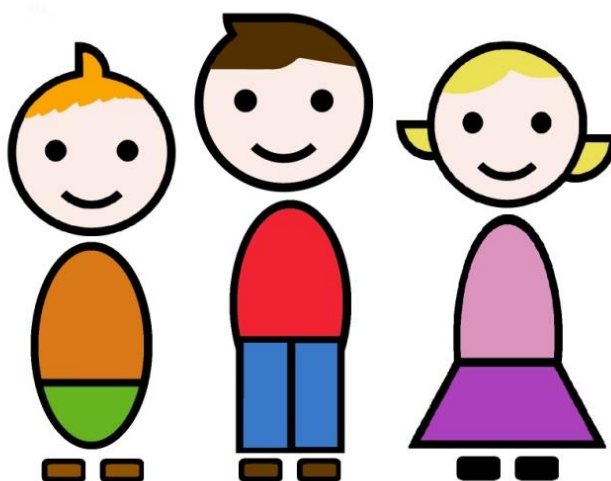
Personální zajištění Rodinného centra Letná

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 2019 vedla předsedkyně Silvie Ježková, která má na starosti program a organizaci tradičních akcí v RCL. Místopředsedkyní, která byla zodpovědná za tým dobrovolníků, vzdělávací akce pro dospělé a finanční řízení organizace, byla Ludmila Dohnalová. Druhou místopředsedkyní je Alena Tučková, která bude vedení RCL opouštět. Pokladnu spravovala Jitka Kovářiková, která také pomáhala zajišťovat akce pro veřejnost a spoluorganizovala charitativní projekty.

Provoz RCL je velkou měrou závislý na práci týmu dobrovolníků, kteří vedou dopolední hru s programy pro nejmenší, ale také se dle vlastních možností podílejí na chodu RCL a přípravě a organizaci tradičních mimořádných akcí. Jim patří především dík za zajišťování každodenního chodu RCL. V roce 2019 prošly Rodinným centrem Letná jako dobrovolnice:

Alice Čepeláková, Ludmila Dohnalová, Romana Duchoslavová, Alena Filipová, Lucie Horová, Pavla Kořínková, Jitka Kovářiková, Věra Kubínová, Marta Mojžíšová, Zuzana Nepomucká, Jana Polčáková, Anna Píšková, Christina Scarborough, Lucie Svorníková, Pavlína Šmucarová, Barbora Rusnáková, Tereza Tománková, Martina Vávrová

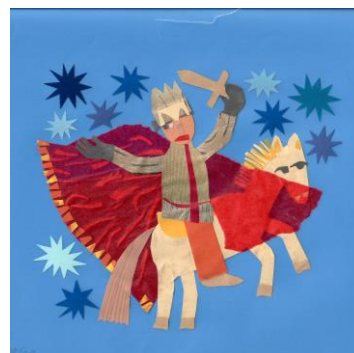


V roce 2019 Rodinné centrum Letná nabízelo

- pravidelné dopolední programy pro rodiny s malými dětmi
- pohybové aktivity pro batolata, předškolní děti a pro dospělé
- odpolední kroužky pro školkové a mladší školní děti
- vzdělávací kurzy a přednášky pro dospělé
- podpůrnou a sdílecí skupiny pro matky
- individuální konzultace v poradně s dětskou psycholožkou
- 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 zajišťuje tým dobrovolnic, otevřenou herna denně navštěvuje 5 –15 rodin. Ve středu dopoledne je možné využívat hlídání dětí v herně v době kurzu jógy pro maminky. Dopolední herna je vždy určena pro všechny volně přichozí, děti mohou volně využívat herna nebo se podle chuti účastnit nabízeného programu. Tento program – výtvarku a cvičení organizujeme každý pátek jako klub pro děti určité ve věku 1 – 3 roky.



Sv. Martin

kroužky pro školkové a mladší 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 děti školního věku. Kroužky v RCL jsou pololetní, kapacita kurzů je 10 dětí (plná kapacita prostor).

- **Jógové hrátky** (Kateřina Vecseyová)
Lekce samostatného cvičení s prvky jógy bez rodičů ve skupince ostatních dětí předškolního věku
- **Hrátky s angličtinou** (Lucie Horová)
Půlhodina anglických písniček, slovíček a především hravého seznámení s angličtinou.
- **Pohybový kroužek** (Pavla Šandová)
Volnočasová aktivita určena pro děti předškolního věku..
- **Deskovky** (Ludmila Dohnalová)
Klub po děti mladšího školního roku založená na nekompetitivním hraní a rozvoji spolupráce

Pro maminky s dětmi

- **Těhotenská a poporodní jóga** (Katrin Köhler)

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

- **Jógové hrátky pro maminky s dětmi** (Kateřina Vecseyová)

Cvičení s prvky jógy pro děti od 1 do 3 let i jejich maminky.

- **Hravá miminka** (Gabriela Jägerová)

Kurz cvičení miminek pro zlepšení motorického vývoje spojený s masáží, aromaterapií a prvky babyjogy. Probíhají tři kurzy rozdělené dle věku a dovedností miminek (nelezoucí, lezoucí a chodící dítě).

- **Cvičení pro maminky s miminko a malými dětmi** (Hana Ondřejová)

Lekce složená z prvků fitness, pilates a strečinku zaměřená především na posílení oblasti břicha a pánevního dna. Děti jsou při lekcích hravě zapojeny do cvičení.

- **Učíme se anglicky hrou** (Christina Scarborough)

Lekce plná zábavy, zpívání anglických písniček a také sportovních aktivit. Vedená rodilou mluvčí s dlouholetou zkušeností jako učitelkou MŠ.



Vstupní hala s bazénkem

Kurzy pro dospělé

- **Jóga** (Katrin Köhler)

kurzy jógy pro dospělé, večerní a dopolední

- **Cvičení pro zdravá záda a klouby** (Vlasta Marčanová)

kompenzačně-relaxační cvičení pro všechny věkové kategorie

- **Fitness – zdravě chytře a hravě** (Kristýna Pražáková)

funkční trénink především ke zpevnění středu těla a oslabených svalů.

- **Nedělní speciál – cvičení (nejen) pro maminky** (Hana Ondřejová)

pilates a zdravotní cvičení určené především, ale nejen pro maminky

- **Čchi-kung pro ženy** (Gábina Jägerová)

pololetní kurz pro ženy k naučení sestavy čínského cvičení

- **Family English** (Emily Propopulos)

kurz aj vedený rodilou mluvčí s hlídáním dětí

- **Pilates balantes** (Pavla Šandová)

cvičení posilující vnitřní stabilizační systém těla a protahující svalstvo

- **Kondiční kruhový trénink** (Pavla Šandová)

cvičení posilující střed těla a zvyšující fyzickou kondici

Podpůrná a sdílecí skupina pro matky

Setkání žen v malém počtu v bezpečném a přijímajícím kruhu, které probíhá zhruba 2x za měsíc. Sdílení příběhů, předávání si zkušeností a podpory, vyslechnutí, načerpání funkčních tipů... Vše za možné přítomnosti dětí. Setkání se koná v herně rodinného centra Letná. Skupinu vedly matky z týmu Vztek matek: Pavla Cerhová Kořínková (psycholožka a terapeutka), Kateřina Janková (krizová interventka). Od září převzala skupinu Tereza Kubišová (terapeutka a krizová interventka). Podpůrná skupina se v roce 2019 sešla celkem 16x.

Vzdělávací akce pro rodiče v roce 2019

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

- **Grafomotorika**, sobota 15.2.2019 od 10:00
- **Jak se žena opravdu cítí po porodu a v mateřství?**, úterý 5.3.2019 od 18:30
- **Školní zralost**, čtvrtek 28.3.2019 od 10:00
- **Kurz první pomoci**, 5.4.2019, 16h
- **Dětem zdravě: svačinky**, úterý 12.4. od 10:00
- **Po mateřské do práce**, úterý 16.4.2019 od 18:30
- **Mamma HELP - o rakovině prsu**, úterý 14.5.2019 od 10:30
- **Workshop pro páry**, sobota 8.9.2019 od 10h
- **Jak vyčistit zoubky?**, úterý 10.9.2019 10h
- **Emoce**, pátek 18.10.2019 od 18h
- **Chovejte mě!**, pátek 25.10.2019 od 18h
- **Dětská noha a obouvání**, čtvrtek 7.11.2019 od 10
- **Psychohygienu**, pátek 15.11.2019 od 18h
- **Puberta**, pátek 22.11.2019 od 18h
- **Vývoj a výchova dítěte do 3 let**, úterý 19.11.2019 od 10h
- **Vývoj a výchova dítěte 3 - 6 let a vstup do MŠ**, úterý 26.11.2019 od 10h
- **Dětská kreativita**, středa 4.12.2019 od 20h
- **Kurz první pomoci**, 6.12.2019 od 16h
- **Workshop pro páry**, sobota 7.12.2019 od 10h
- **První pomoc u dětí**, středa 11.12.2019 od 20h

Tradiční akce Rodinného centra Letná v roce 2019

Také v roce 2019 se nám podařilo sejít se u oslav tradičních svátků i u dalších příležitostí, spojených s během roku. Vážíme si chvílek, kdy se se svými sousedy z Prahy 7 můžeme potkat u takových slavnostních příležitostí a těšit se z toho, že se navzájem poznáváme a pomáháme udržovat tradice.



Kuličkový turnaj

Masopust s RCL (1. 3. 2019) – průvod masek od kostela, tradiční veselice s hudbou v prostorách rodinného centra

Vítání jara (29. 3. 2019) - dílničky s velikonoční a jarní tematikou, ochutnávka tradičních velikonočních pokrmů a jarmark s velikonočními drobnostmi.

Kuličkový turnaj (29. 5. 2019) - kuličkový turnaj O pohár mistra Kuličky a soutěže pro nejmenší

Oslava 14. narozenin RCL (25. 6. 2019) – na této akci RCL oslavilo 14. výročí svého vzniku. Dortem opět přispěla [Erhartova cukrárna](#). Na programu bylo malování na obličeje, výtvarná dílna a bubenická show..

Den otevřených dveří (12. 9. 2019) - slavnostní otevření školního roku, ukázkové hodiny a zápis na kroužky

Drakiáda (14. 10. 2019) – společné pouštění draků a foukání obřích bublin v Letenských sadech

Svatomartinské lucerničky (22. 11. 2019) – tradiční lampionový průvod Stromovkou zakončený ohnivým tanečním vystoupením

Zdobení adventních věnců (27. a 28. 11. 2019) – tvořivá dílna pro děti i rodiče k výrobě adventních věnců

Adventní divadélko (12. 12. 2019) – předvánoční setkání s divadelním představením, drobným občerstvením a adventním jarmarkem



Bubenická dílna

Charitativní a dobročinné akce

V roce 2019 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 - RCL se podílelo na propagaci a stalo se sběrným místem.

Vánoční krabice - děti dětem - RCL se podílelo na propagaci a stalo se sběrným místem, část dárků jsme předali organizaci Dobrá rodina, odkud putovali dětem, které vychovávají prarodiče – pěstouni, zahájili jsme také spolupráci se sociálním odborem MČ P7, kteří zprostředkovali předání dárků potřebným rodinám z okolí.



Oslava narozenin RCL

V roce 2019 RCL zorganizovalo:



Balíčky pro klienty Sant'Egidio

Sbírka ponožek pro lidi bez domova konaná ve spolupráci s Komunitou Sant' Egidio, kromě ponožek jsme přijímali také karimatky, spacáky a zimní bundy a oblečení.

Sbírka pro lidi bez domova pro oddělení sociální prevence při MČ Praha 1 – tato sbírka zaznamenala mimořádný úspěch. Šperků se sešlo opravdu hodně, velká část byla v rámci

charitativního prodeje rozprodána (výtěžek 16 tis. Kč), neprodané šperky byly předány do Domova svatého Karla Boromejského, kde budou prodávány na jarmarcích.

Účast RCL na akcích pro veřejnost

Rodinný den (Výstaviště, 2.6.2019) – tradiční oslavy sedmé městské části s bohatým programem pro širokou veřejnost, RCL mělo stanoviště s pohybovými aktivitami pro děti a výtvarnou dílnou.

Hospodaření Rodinného centra Letná v roce 2019

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) a prostředků získaných dotacemi. V roce 2019 získalo RCL prostředky z dotačního programu Rodina Ministerstva práce a sociálních věcí a Městské části Praha 7 (v programu rozvoj mateřských center a v programu Kultura v Praze 7). V tomto roce jsme provedli další investice do prostor – kompletní omítky ve vstupní hale.

Náklady (v tis. Kč)

423

spotřeba materiálu, energie a ostatních neskladovatelných dodávek	81
opravy a udržování	62
ostatní služby (nájem, účetnictví, úklid, vzdělávací kurzy, individuální konzultace, telekomunikace, umělecká vystoupení, atd.)	165
osobní náklady	115

Výnosy (v tis. Kč)

386

tržby z prodeje služeb	163
provozní dotace (grant MČ Praha 7 a MPSV)	223

Výsledek hospodaření (v tis. Kč)

-37

Partneři a sponzoři v roce 2019



.... zejména děkujeme

všem dobrovolnicím – za služby v herně a pomoc při tradičních akcích
našim partnerům – za pomoc při všem, co si umaneme a za stálou podporu
Jitce Kovářikové – za neúnavné úsilí
Liborovi Ammerovi – za neustálé zvelebování našich prostor
Planetáriu Praha – za zázemí při konání venkovních akcí
Erhartově cukrárně – za dort k oslavě našich narozenin

i všem našim drobným anonymním sponzorům za různé drobnosti.

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, z. s.

Janovského 24
170 00 Praha 7
www.rcletna.cz
kontakt@rcletna.cz
Tel.: 775 562 672

