



H N Í Z D O

Mateřské a rodinné
centrum Zábřeh, z.s.

VÝROČNÍ ZPRÁVA ROK 2019



Poslání a historie mateřského a rodinného centra

Cíle sdružení dle nových stanov

Primární prevence patologických jevů v rodině a ve společnosti, aktivní zapojování rodin do života v komunitě, neformální vzdělávání a aktivity s cílem návratu k tradicím a sekundárně pak sociální inkluze. Spolek staví svoji činnost na principu svépomocných skupin.

K podpoře svého poslání provozuje zejména tyto činnosti

- zřizuje svépomocné skupiny prevence patologických jevů v rodině a ve společnosti,
- poskytuje poradenství v oblasti potřeb rodiny,
- organizuje programy pro aktivaci rodin,
- nabízí vzdělávací programy pro děti, rodiče i prarodiče zaměřené především na zprostředkování odborných poznatků z oblasti rodinného života, rodinné výchovy, pedagogiky a psychologie, zdraví, ekologie aj.,
- vytváří prostor pro vícegenerační pospolitost, vzájemná setkávání a předávání zkušeností,
- pořádá akce pro širokou veřejnost,
- podílí se na obnově tradic v obci,
- spolupracuje s dalšími organizacemi v komunitě a i s představiteli obce.

Mateřské a rodinné centrum Hnízdo Zábřeh nepodporuje filozofii brzkého odloučení dítěte od matky, nenabízí tedy dopolední hlídání a péči o děti do 3 let. Je si ovšem vědomo náročnosti povolání a služby rodiče na tzv. rodičovské dovolené, sociální vyloučenosti, a tak svojí činností podporuje rodiče ve výměně vzájemných zkušeností, v možnosti rozvinout své schopnosti a dovednosti dalším důležitým směrem.

Historie

- ✚ Od roku 1997 neformální setkávání maminek v Katolickém domě
- ✚ 12. 3.1998 vznik občanského sdružení Mateřské a rodinné centrum Zábřeh
 - Klubovna v Katolickém domě
 - Pravidelný program dvakrát týdně (Maminec = klub maminek, Barvínek = klub dětí)
- ✚ Rok 2003 vedoucí MRC zaměstnankyní o. s.,
- ✚ Rok 2007 změna názvu na Hnízdo, Mateřské a rodinné centrum Zábřeh, o. s.
 - Pronájem prostor v ZŠ Zábřeh, B. Němcové 15
 - Postupné rozšíření programu na každodenní provoz
- ✚ Rok 2013
 - Ukončení nájmu prostor v ZŠ Zábřeh
 - Nově pronajaté prostory Masarykovo nám. 7, Zábřeh od společnosti Talorm a.s. za zvýhodněných podmínek od společnosti Charita Zábřeh
 - Založen facebookový profil
 - Změna statutárního zástupce, výkonného týmu
- ✚ Rok 2018
 - změna statutárního zástupce



Činnost centra v roce 2019

Pravidelné aktivity:

Pondělí:

Volná herna, prostor pro sdílení zkušeností rodičů na rodičovské dovolené, možnost pro rodiče, prarodiče prožít čas jinde než doma, s jinými hračkami, jinými lidmi a jinými dětmi, rozvíjet sociální dovednosti dětí, zapojení do kolektivu před nástupem do školních zařízení.

Úterý:

Pravidelné přednášky, workshopy a semináře na témata, která rozšiřují obzor nejen rodičů na rodičovské dovolené, umožňují setkání s odborníky na témata z oblasti výchovy dětí, pedagogiky, rané péče o děti, zdravém životním stylu, o vztazích mezi lidmi a o vztahu k sobě samému.

Středa:

Středeční dopolední program je věnovaný kreativnímu tvoření. Nabízíme maminkám jednoduché a efektní vyrábění s dětmi, které je provázeno zpíváním a hraním na hudební nástroje, vzniká tak prostor pro interaktivní vnímání hudby a relaxaci dětí i rodičů.

Středa je oblíbená i pro svůj odpolední program, ve kterém se situují buď nejruznější kurzy, které jsou určeny především pro rodiče a věnují se různým tématům spojené s výchovou. Pokud takovýto kurz zrovna neběží, je v nabídce odpolední volná herna otevřená pro rodiče s dětmi. Tento čas je určený zejména rodičům a dětem, kteří do Mateřského a rodinného centra docházeli a nyní již pracují a rádi zavzpomínají na dobu strávenou v Hnízdě a setkají se s přáteli.

Čtvrtek:

Pravidelné cvičení v tělocvičně Základní školy Boženy Němcové, při kterém děti získávají základní pohybové návyky, posilujeme dobrý psychomotorický rozvoj dítěte a probíhá příprava na vstup do mateřské školy.

Pátek:

Čas určený k setkávání rodičů s malými dětmi, duchovně – duševní obnova, čas pro zklidnění.



VZDĚLÁVÁNÍ

Cílem úterních besed je zvýšit informovanost v oblasti finanční gramotnosti a personalistiky, rodinné psychologie, speciální pedagogiky, zdravého životního stylu. Rodiče mají možnost setkat se s odborníky na různá témata a je nabízen zdarma.

V roce 2019 jsme uskutečnili přednášky a besedy na tato témata:

Novoroční setkání v Hnízdě
Rodinná rada – Mgr. Zuzana Starošítková
Co je Bobath koncept a komu je určen – Hana Rosáková
Noční děsy – Mgr. Veronika Gettin
SOS Kompas Zábřeh – preventivní pomoc rodiny – Mgr. Soňa Kolářová
Komunikace v manželství – Mgr. Marie Jílková
Puberta – musí to být boj kdo s koho? – Mgr. Zuzana Starošítková
Jak se žije s cystickou fibrózou? Co to je cystická fibróza? – Sylva Petrželková Krejčí
Dva v tom aneb Tak trochu jiný pohled pod ženskou sukni – MuDr. Eliška Maradová
Jarní pomazánky
Jak radostně prožít postní dobu – Mgr. Marie Hojgrová
Nebezpečí závislostí a jak jim předcházet – Mgr. Zuzana Starošítková
Výživa u dětí aneb Jak na to – Mgr. Veronika Gettin
Velikonoce v rodině – Mgr. Marie Hojgrová
Jak usnadnit dětem vstup do MŠ – Mgr. Bronislava Karafiátová
Mám nevychované dítě, nebo se jedná o ADHD? – Mgr. Jana Jílková
Správná manipulace od novorozence až do 1. Narozenin – Mgr. Veronika Papoušková
Maminy na síti aneb Nástrahy sociálních sítí – por. Mgr. Jiřina Vybíhalová, komisař PČR
Zábřeh – město pro rodinu – RNDr. Mgr. František John, Phd.
Kritické myšlení – Mgr. Zuzana Starošítková
Přečetli jsme za Vás – Digitální demence – Mgr. Karla Hrochová
Letní úrazy, první pomoc – Mgr. Veronika Gettin
Mindfulness aneb Jak žít přítomností – Mgr. Kateřina Paclíková
Manipulace a co s ní? Jak ji poznat, jak se jí bránit a jak ji nepoužívat? – Mgr. Zuzana Starošítková
Mejdan v Hnízdě, prázdniny jsou tu!
Setkání v Hnízdě aneb Jak jsme prožili léto
Týden pěstounství – Radka Sedláčková
Intimita, sexualita a role rodiče – Mgr. Zuzana Starošítková
Cvičení po porodu a posílení pánevního dna – Mgr. Veronika Papoušková
Kdy se výchova dětí obvykle lépe podaří? – Mgr. Milena Mikulková
Doba plastová aneb Jde to i jinak? – Mgr. Veronika Rohlíková
Sebevědomí a sebeúcta aneb Jak mít zdravě rád sám sebe – Mgr. Zuzana Starošítková
Beseda nad knížkami s knížkami pro děti – Eva Šupčíková
Komunikace a dialog aneb Jak spolu mluvit a naslouchat – Mgr. Kateřina Paclíková
Týden rané péče
Konzervace potravin – sušení mrazem – Lenka Bláhová
Psychohygiena a relaxace – Mgr. Markéta Pavelková
Pokojný advent v neklidné době – Mgr. Marie Hojgrová
Asertivita aneb O zdravém sebeprosazování – Mgr. Zuzana Starošítková
Ekologicky šetrný úklid domácnosti – Šárka Kubelková

Předvánoční posezení u voňavého čaje

Odborníci, kteří přijali naše pozvání

Mgr. Zuzana Starošíková – psycholožka
Hana Rosáková – odbornice na metodu Bobath
Mgr. Markéta Pavelková – psycholožka
Mgr. Kateřina Paclíková – psycholožka
Eva Šupčíková – laktční poradkyně
Mgr. Veronika Papoušková - fyzioterapeut
por. Mgr. Jiřina Vybíhalová - komisař PČR
MuDr. Eliška Maradová - gynekoložka
Mgr. Milena Mikulková – autorka knih zaměřené na rodičovství
Soňa Kolářová – FOD
Mgr. Jana Jílková
Mgr. Jana Nováková, PhD. – nemocniční kaplan FN Olomouc
Mgr. Veronika Gettin – zdravotnice
a mnoho dalších (viz výše)

Jednorázové akce pro veřejnost 2019

MRC Hnízdo žádalo o příspěvek na realizaci jednorázových akcí organizovaných pro občany města Zábřeh, zvláště pro rodiny s dětmi. Dané aktivity jsou pořádány pravidelně každým rokem s cílem nabídnout rodinám možnost společně se sejit a prožít sportovní či kulturní akci, aktivně se zapojit do vytváření kultury města. Reagovali jsme na současnou problematiku rodiny, vystavené vlivu médií, zvláště počítačů, na trávení času jednotlivých členů separovaně, ale i tender teorie. MRC se tímto projektem snaží nabídnout zajímavou a finančně nenáročnou alternativu.

- **Národní týden manželství – únor 2019** - osvětová kampaň na podporu institutu manželství letos na téma **Zabijáci manželství** – formou odpolední přednášky jsme zabrousili na téma Zabijáci manželství a jak se jim bránit. Přednášku vedli manželé Iva a Jiří Hamploví. Po vyčerpávající prezentaci následovala s manželi beseda, která se k tomuto tématu vztahovala.
- **Dva v tom aneb Tak trochu jiný pohled pod ženskou sukni** – kurz symptotermální metody. Osvojení metody přirozeně plánovaného rodičovství. Porozumění menstruačnímu cyklu, využití metody při nechtěném početí a zároveň nápomoc neplodným párům přirozenou cestou.
- Velikonoční workshop
 - o **Pleteme pomlázky, přijďte i vy** - kdy jsme spolu s tatínky pletli pomlázky na Velikonoční pondělí
 - o **Tvořivá Velikonoční dílnička pro děti**
- **Rodina má cenu, za mamutem se ženu! aneb Zábřeh v pravěku** – městská hra určená pro rodiny s dětmi, která nás zavedla do pravěku ve městě Zábřeh. Cílem bylo motivovat rodiny trávit čas společně a dozvědět se formou hry o pravěku více. Na několika stanovištích rozmístěných v blízkosti centra města rodiny nejrůznějšími způsoby, které byly tematicky laděné, dostávaly indicie do křížovky s tajenkou, ve které byl schován cíl hry – Hnízdo.
- **Víkend rodičů s dětmi** – společně strávený čas více rodin na téma Nejoblíbenější pohádková postava.
- **Pohádkový les** ukončený divadlem pro děti v podání divadélka S Radostí – snaha přiblížit dětem první pohádky pro děti, setkání s postavičkami ze známých dětských pohádek a plnění jednoduchých úkolů. Na závěr byla možnost společného opečení buřtů.
- **Kurz efektivního rodičovství** – Mgr. Marcela Anežka Kořenková – vzdělávací program pro rodiče, jehož cílem je praktický nácvik nejčastějších problémových situací, se kterými se rodiče při výchově svých dětí setkávají. Poskytuje rodičům podporu a pomoc při zvládání výchovných postupů, jež by vedly k dobrému fungování vztahu rodič a dítě a k celkovému

pocitu spokojenosti v rodině. Tento kurz byl v tomto roce pro velký zájem uskutečněn dvakrát, a to na jaře ve městě Mohelnice a na podzim ve městě Zábřeh.

- **Závod na odrážedlech** pro rodiče a děti – závod malých dětí s cílem podpořit zájem o sport i takto malých dětí tentokrát jsme využili k soutěžení Wolkerovy sady.
- **Lampionák s broučky** aneb uspávání broučků – procházka rodičů a dětí s lampiony po „hrázi“ k radnici za doprovodu dvou broučků. Cílem je upozornit děti na blížící se zimu a připomenout jim cyklus, který se odehrává v přírodě.
- Adventní workshop
 - **Tvoření adventních věnců aneb prožíváme tradice v rodině**
 - **Adventní dílnička pro nejmenší**
- **Tvoření pro perinatální hospic Dítě v srdci** (možnost rozhovorů rodičů, kteří ztratili dítě příliš brzy)
- **Duchovní obnova**
 - **Setkání nad Biblí tvořivým způsobem** – boromejka Angelika Pintířová
- Adventní workshop
 - **Tvoření adventních věnců aneb prožíváme tradice v rodině**
 - **Adventní dílnička pro nejmenší**
- **Maňásková divadla**
 - **Písničky a maňáskové divadélko pro nejmenší**
- **Vánoční pohádka s koledami aneb Pojd'me všichni za hvězdou**



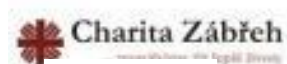
Lidé v Hnízdě

- *Irena Švédová* – manažerka centra – zajišťuje každodenní chod centra, koordinuje dobrovolné pracovníky, komunikuje s klienty, zařizuje administrativu centra, organizace přednášek
- *Mgr. Karla Hrochová* – organizace přednášek, výpomoc s organizací jednotlivých akcí
- *Bc. Tereza Tillová* – statutární zástupce – zajišťuje komunikaci s úřady, koordinaci týmu, marketing, projektovou činnost
- *Ing. Marcela Cahová* – účetní
- *Ing. Vladimíra Václavková* – dobrovolník, střeční tvoření, výpomoc s jednorázovými akcemi
- *Mgr. et Mgr. Daniela Johnová* - výpomoc s organizací jednotlivých akcí, komunikace s veřejností
- *Eva Pátková* – výpomoc s organizací jednotlivých akcí
- *Mgr. Marie Hojgrová* – podílí se na přednáškové činnosti Hnízda, výpomoc s jednorázovými aktivitami
- *Markéta Johnová* – výpomoc s marketingem, jednotlivou činností Hnízda, zajišťuje zpívání s rodiči a dětmi, dětská divadýlka
- *Tomáš John* – výpomoc při jednotlivých akcích
- *Pavel Švéda* – výpomoc s organizační činností Hnízda, technická výpomoc
- *František Rochovanský* – výpomoc s webovými stránkami
- *Martin Hojgr* – dopravní policista, výpomoc při jednorázových akcích
- *Aj.*

Podporují nás



Město Zábřeh
mesto.zabreh.cz



Charita Zábřeh
www.zabreh.caritas.cz



Farnost Zábřeh
Arcibiskupství olomoucké
ww.rkfzabreh.rps.cz
www.ado.cz



Mobile Solutions s.r.o.
www.mobile-solutions.cz



Pramet Tools s. r. o.
www.dormerpramet.com

Poděkování

- - **Městu Zábřeh** za podporu činnosti a poskytnutí grantu
- Společnosti **Talorm a.s.** za pronájem prostor
- **Farnosti Zábřeh a Arcibiskupství Olomouc** za podporu činnosti
- všem ochotným **přednášejícím** za spolupráci během celého roku
- Všem **jednotlivcům, firmám, sponzorům**, kteří přispěli na činnost Hnízda
- Všem **dobrovolníkům** za pomoc při akcích Hnízda, při umývání oken a jiných nezbytných činnostech
- **ZŠ Boženy Němcové** za možnost pronájmu tělocvičny
- Všem **návštěvníkům** za zachování přízně
- Za spolupráci s těmito neziskovými organizacemi
 - **Centrum pro rodinný život Olomouc**
 - **Sít mateřských center ČR**
 - **FOD**
 - **Raná péče**
 - **Charita Zábřeh**

Realizovaný rozpočet roku 2019

	Celkem			
2019	Město činnost	Město akce	Vlastní	Celkem
Příjmy				
1. MPSV	0,00	0,00	0,00	0,00
2. Město Zábřeh	80 000,00	13 300,00	0,00	93 300,00
3. Členské příspěvky	0,00	0,00	0,00	0,00
4. Příjmy od uživatelů	0,00	0,00	82 797,00	82 797,00
5. Úroky z BÚ	0,00	0,00	12,84	12,84
6. Dary, fondy	0,00	0,00	46 589,00	46 589,00
	80 000,00	13 300,00	129 398,84	222 698,84
Výdaje:				
1. Materiálové náklady	0,00	0,00	40 679,00	40 679,00
1.1. Ostatní materiál	0,00	0,00	23 731,00	23 731,00
1.2. Vybavení	0,00	0,00	16 948,00	16 948,00
2. Služby	80 000,00	13 300,00	50 436,50	143 736,50
2.1. Poštovné	0,00	0,00	55,00	55,00
2.2. Akce	0,00	13 300,00	0,00	13 300,00
2.3. Nájemné	32 338,00	0,00	16 138,00	48 476,00
2.4. Členský příspěvek	0,00	0,00	1 500,00	1 500,00
2.5. Ostatní služby	10 318,00	0,00	22 391,50	32 709,50
2.6. Energie	37 344,00	0,00	8 741,00	46 085,00
2.7. Poplatky BÚ	0,00	0,00	1 611,00	1 611,00
3. Osobní náklady	0,00	0,00	35 500,00	35 500,00
3.1. Dohody	0,00	0,00	35 500,00	35 500,00
	80 000,00	13 300,00	126 615,50	219 915,50
Výsledek hospodaření	0,00	0,00	2 783,34	2 783,34

Pohled do roku 2020

V roce 2020 je cílem Mateřského a rodinného centra Hnízdo udržet činnost v pravidelných a jednorázových aktivitách, nabídnout nové odborníky v přednáškách a nadále nabízet bezpečný prostor pro rodiče na rodičovské dovolené. Hlavním dotačním zdrojem v roce 2020 bude zejména město Zábřeh, podporuje nás Arcidiecéze Olomouc.

Kontakt

Adresa: **Hnízdo, Mateřské a rodinné centrum Zábřeh, z. s.**
IČO : 673 41 632

Doručovací adresa:
Malodvorská 8
789 01 Zábřeh

Klubovna: místo, kde probíhá program centra
Masarykovo náměstí 7, Zábřeh

Kontaktní osoby:

Irena Švédová - *manažerka centra* - tel : +420 603 891 571,
svedova.irena@seznam.cz

Bc. Tereza Tillová - *statutární zástupce* - tel : +420 737 811 983,
terez.tilova@seznam.cz

E- mail centra ahoj@hnizdozabreh.cz

web Hnízda www.hnizdozabreh.cz

facebookové stránky www.facebook.com/hnizdozabreh

