

mumraj

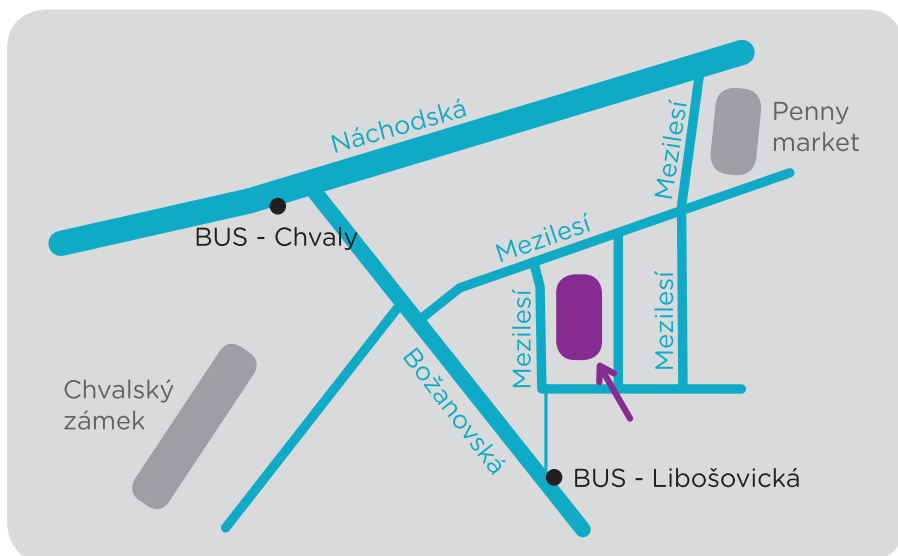
rodinné a komunitní centrum



Rodinné a komunitní centrum Mumraj

výroční zpráva 2022





Rodinné a komunitní centrum Mumraj (Mumraj z.s.)
Mezilesí 2058/6, Praha 20 – Horní Počernice, 193 00
Tel.: +420 281 926 727
www.domumraje.cz, info@domumraje.cz
www.facebook.com/domumraje

GPS: 50°6'43.488"N, 14°35'57.937"E

IČ 70104212

Registrováno u Městského soudu v Praze, spisová značka: L 10604

Bankovní spojení

číslo účtu: 2100419414/2010 Fio banka, a.s.

číslo účtu veřejné sbírky: 2700625991/2010 Fio banka, a.s.

Statutární zástupce: Barbora Zálhová, +420 775 720 584

Název: Výroční zpráva Rodinného a komunitního centra Mumraj 2021

Redakce: tým Mumraje

Foto: archiv Mumraje

Grafická úprava a sazba: Daniela Křížeková

K tisku schválila Rada spolku ke dni 26. 6. 2023



Milí přátelé Mumraje,

máme velkou radost, že se rok 2022 nesl v duchu tradičních akcí a většina z nich už byla opět možná. Běžný provoz se po covidové situaci vrátil do normálu a všichni jsme se mohli setkávat, sdílet se a učit, ale také si vzájemně pomáhat.

Pandemie, situace na Ukrajině a následná inflace změnily potřeby rodin, zavedli jsme proto úplně nové aktivity. Zaznamenali jsme například zvýšený zájem o setkávání a podporu v menších skupinách. Přispěli jsme k začlenění části sousedů z Ukrajiny do Horních Počernic. Nově jsme se zaměřili na podporu psychické odolnosti. Vedle seminářů zaměřených na toto téma jsme vytvořili podpůrnou skupinu pro maminky, které zradila psychika.

Otevřeli jsme první Kruh podnikatelek pro vzájemnou inspiraci a podporu začínajících podnikatelek. Jedná se většinou o maminky s malými dětmi, které hledají cestu, jak skloubit péči o rodinu s prací a zkouší to formou podnikání.

Přejeme vám hezké počtení a moc těšíme se na vaše milé tváře při osobních setkáních.



Hanka Holá'

Hana Holá
ředitelka spolku



B. Zálhová

Barbora Zálhová
předsedkyně spolku

a tým Mumraje

kdo a proč tu jsme

Jsme nezisková organizace, kterou tvoří nadšení lidé. Fungujeme od roku 2000. Baví nás týmová práce, podpora rodin a komunity. Věříme, že to, co děláme, má smysl.

Náš tým



39 zaměstnanců celkem na 5,15 pracovní úvazky



+ 18 externistů na pravidelnou spolupráci



Dobrovolníci

1568 hodin = 196 dnů

Dobrovolníci jsou naším srdcem, jejich přítomnost a ochota pomoci přináší pozitivní změny do naší komunity v Horních Počernicích. Dobrovolnictví jim poskytuje příležitost rozvíjet své dovednosti a získávat nové zkušenosti, které mohou být prospěšné jak v osobním, tak i profesním životě. Mnoho dobrovolníků také nachází smysl a uspokojení v práci pro dobro ostatních.

Dobrovolnictví není omezeno věkem, pohlavím ani vzděláním. Každý u nás může najít činnost, ve které by chtěl pomáhat, a přispět podle svých schopností.

Za rok 2022 naši dobrovolníci, kterých bylo 138, odpracovali 1.579 hodin, z čehož náš interní tým odpracoval téměř 1/3, a sice 428 hodin. Hodnota dobrovolnické práce je však nevyčísitelná, protože dobrovolníci věnují svůj volný čas, své schopnosti a svůj entuziasmus.



Proč tu jsme

Máme rádi Horní Počernice a chceme, aby se nám všem tady společně dobře žilo.

Tvoříme otevřený prostor pro společná setkání, podporu a pomoc. Propojujeme lidi různých generací, dovedností a zájmů. Vytváříme příležitosti pro osobní růst i společnou zábavu.

Na čem nám záleží



SOUNÁLEŽITOST

Vnímáme dobré mezilidské vztahy jako zásadní hodnotu. Zajímáme se o lidi kolem nás, mluvíme s nimi, propojujeme je mezi sebou, pomáháme.



SMYSLUPLNOST

Chceme zlepšovat svět kolem nás, třeba i pomalu a po kouskách. Všechno, co děláme, směřuje k tomu, aby se v Horních Počernicích lépe žilo.



OTEVŘENOST

Jsme otevřeni všem lidem různých zájmů, dovedností, sociálního postavení i životních zkušeností. Učíme se od sebe navzájem, respektujeme odlišnosti a vítáme je jako obohacení komunity.



EMPATIE

Jsme citliví k tomu, co prožívají lidé kolem nás. Respektujeme city a pocity našich klientů i spolupracovníků a při naší práci je bereme v úvahu.

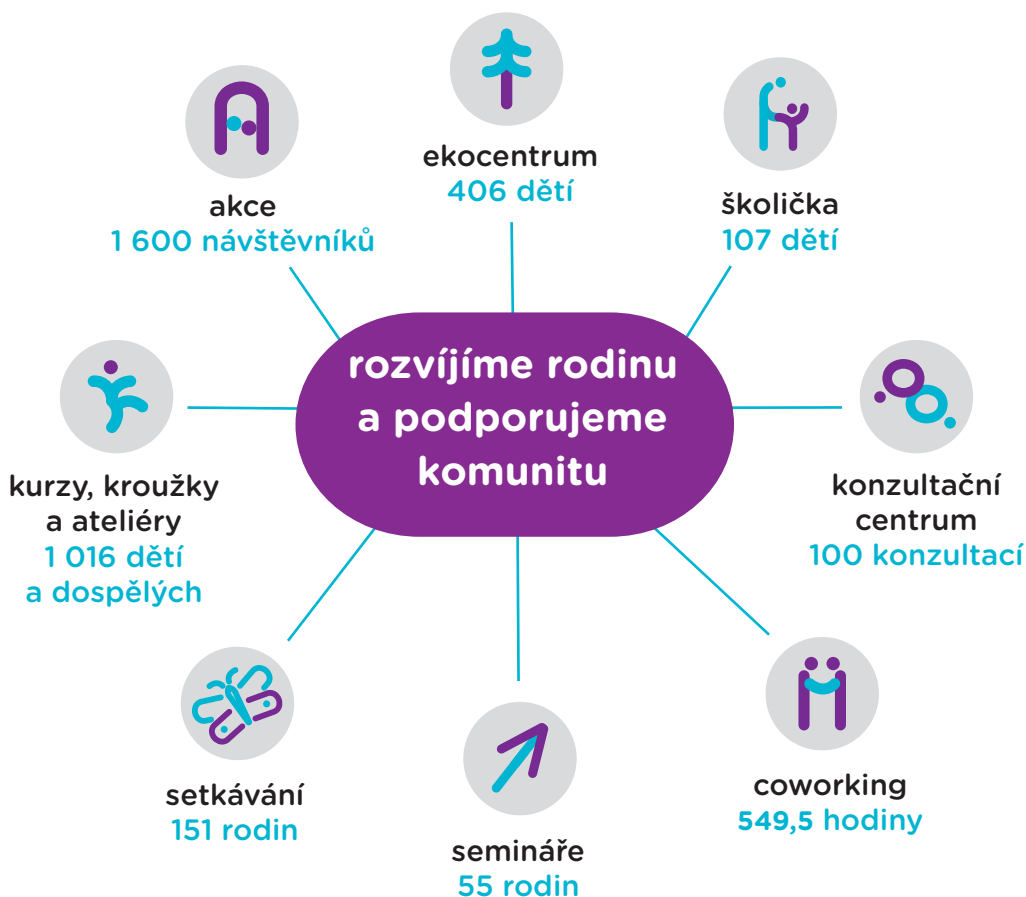
Jsme členem Unie center pro rodinu a komunitu o.p.s.

co děláme

Pro koho tu jsme

Jsme tu pro celou rodinu od nejmenších po nejstarší. Lidé všeho věku se s námi mohou bavit, vzdělávat se a poznávat nové přátele. Chceme propojovat generace a podporovat rodinu v celé její šíři a rozmanitosti.

Co děláme



Školička – školka nanečisto



Příjemný přechod mezi rodinnou péčí a nástupem do velké školky. Školička je pro děti od 2 let. Děti u nás zjistí, že i bez mámy či táty mohou strávit čas v příjemném prostředí, kde najdou pocit bezpečí, kamarády i legraci.

V roce 2022 naši Školičku navštěvovalo celkem 62 dětí.

V srpnu jsme tradičně otevřeli Mumraj pro týdenní letní Školičku a Létající příměstský tábor, kterých se zúčastnilo celkem 45 dětí.

”

Dcera byla ve vaší školičce spokojená, našla si novou kamarádku, bavilo jí vyrábění. Mumraj má ráda, myslím, že se tam cítí jako doma :)

“



Aktivita je podpořena Městskou částí Praha 20 v rámci projektu Školička – školka nanečisto – adaptační program.

Kurzy a kroužky



Účastníci kurzů a kroužků ze všech věkových skupin se u nás učí nové věci, rozvíjí se, navazují nové vztahy a přátelství, aktivně odpočívají a dobíjejí baterky.

Využívají celé šíře kurzů a kroužků:

- **jazykové:** anglická konverzace
- **pohybové:** hatha jóga, jóga pro zdravá záda, jemná jóga, létající jóga pro děti, mládež a pro dospělé, parkour pro děti
- **hudební:** Z. Bartošová – kurzy pro děti od 4 měsíců, využívá YAMAHA hudební kurzy, dětský sbor Rokytka, zpívání pro radost

Naše specialita:

U vybraných kurzů pro dospělé zajišťujeme hlídání dětí. Díky tomu se mohou rozvíjet také rodiče na mateřské a rodičovské dovolené.

V roce 2022 jsme v 36 kurzech podpořili celkem 788 osob.

“Děti přirozeně milují pohyb, který navíc v dnešní době potřebují jako sůl. Od mala zkoumají okolí a pořád někam lezou. Parkour je pro ně přirozený a zábavný. Kurz splnil naše očekávání a těšíme se na pokračování v září.

Radka Ž.

Veliké díky Daniele, která dala holkám akrobatkám prostor pro vytvoření svojí vlastní choreografie.

Veronika D.



Výtvarné ateliéry



Účastníci výtvarných a keramických ateliérů všech věkových skupin u nás rozvíjí svůj potenciál a kreativitu, navazují nové vztahy a přátelství.

Ateliéry:

- **výtvarné:** výtvarka pro děti I. a II. st. ZŠ, pro mládež a dospělé
- **keramické:** keramika pro rodiče s dětmi, keramika pro děti, keramické podvečery

V roce 2022 jsme v 22 ateliérech podpořili celkem 228 účastníků.

Líbí se mi lidský a přátelský přístup Míly a že je to zkušená výtvarnice, která svému oboru opravdu rozumí. Vždy poradí a pomůže, když člověk potřebuje, ale zároveň nechává každému volný prostor, aby si na věci přišel sám a tím se zdokonaľoval. V kurzu je navíc super parta skvělých lidí. Vždy si na výtvarce zlepším náladu a odpočinu si. Míla se o nás skvěle stará.

Helena K.



Aktivita je podpořená Městskou částí Praha 20 v rámci projektu Podpora akcí a výtvarných ateliérů Mumraje.

V průběhu roku pořádáme vlastní komunitní akce a podílíme se na akcích, které organizují další místní spolky. Přispíváme tak k rozvoji společenského a kulturního života v Horních Počernicích.

Kvůli covidové situaci se bohužel neuskutečnil v roce 2022 plánovaný Velký maškarní bál pro děti a Zimní ples, ale **zbytek roku byl již příznivější a my jsme mohli uspořádat tyto akce:**

Pohádkový les (na téma skřítků a víl), dvě divadélka pro nejmenší, Mikulášskou nadílku pro nejmenší i domů, Vánoční veselí, Dobročinný bazar a Burzu oblečení, hraček a sportovních potřeb.

Aktivně jsme se podíleli na řadě počernických komunitních akcích:

Formanské slavnosti, Počernická světýlka, Počernice v pohybu, Vánoční a Velikonoční tvoření pro radost seniorům.

Celkově tak těmito plánovanými akcemi pořádanými Mumrajem prošlo kumulovaně téměř 1 600 návštěvníků. Všechny tyto akce byly zajišťovány dobrovolnický.

Ohlasy na Pohádkový les:

Moc se nám líbilo vyrábění skřítků a domečků pro ně. Hezky zorganizováno. Děkujeme.

Jana

Bylo to tu moc fajn, hodně úkolů a pestrých postaviček. Děkujeme.

Tomáš

Ohlasy na Mikuláš k vám domů:

Strašně moc vám děkujeme za Andělskou skupinu. Všichni tři byli úžasní, skvělí. Děti i my rodiče jsme byli v údivu od začátku do konce. Jste úžasní, děkujeme za to.

Jitka Mašková s rodinou



Naše akce byly podpořeny Městskou částí Praha 20.

Tvoření pro radost seniorům

Pokračujeme v rozdávání radosti seniorům. Je to mnohonásobná radost, protože si tuto akci užívají i ti, kteří výrobky vytváří. Materiál zajistila Městská část Praha 20.

V tomto roce vyrobilo 22 rodin/týmů 88 vánočních věnců a 27 rodin/týmů nazdobilo 109 velikonočních dekorací na dveře.

Začlenění Ukrajinců

Zareagovali jsme na situaci na Ukrajině a přispěli tak k začlenění části sousedů z Ukrajiny do Horních Počernic. Naše dobrovolnice a koordinátorka pro Ukrajince pomohla 38 rodinám, aby se rychleji zorientovaly v českém prostředí a v Horních Počernicích.

Připojili jsme se k velikonoční akci, která propojila současnou komunitu a nové sousedy z Ukrajiny. Ukrajinské a české děti si mohly namalovat velikonoční kraslice.

Díky dvěma dobrovolnicím jsme zorganizovali kurzy češtiny pro děti i dospělé (3 skupiny). Zapojili jsme 3 ukrajinské maminky s dětmi do dobrovolnické činnosti na akcích pro komunitu Horních Počernic. A 3 Ukrajinkám jsme pomohli přivydělat si díky prostoru coworkingového centra.



Realizováno za podpory Nadace Via.

Konzultační centrum*



Stabilní a spokojená rodina, osobní rozvoj, orientace na trhu práce.

Práce a podnikání:

- pracovně právní témata
- přijímací pohovor, napsání CV či motivačního dopisu
- založení živnosti, daně, účetnictví
- marketing, propagace, sociální sítě

Dítě a rodina:

- výchova dětí, mezigenerační a partnerské vztahy
- IT podpora domácí výuky
- těhotenství, porod, kojení
- logopedická cvičení
- služby speciálního pedagoga

Osobní rozvoj:

- koučink a kariérní poradenství
- výživové poradenství

Zájemci využívají individuální konzultace s těmito odborníky:

psycholožka, koučka, personalistka, dula, účetní, IT specialista, specialistka MKT a PR, výživová poradkyně, logoped. asistentka.

Tým 9 konzultantů poskytl 100 konzultací 47 podpořeným osobám.

Semináře*



Cílem seminářů je posilování rodičovských kompetencí, pomoc rodičům s návratem do zaměstnání po rodičovské dovolené, zajištění bezpečného rozpočtu v rodině a propojení seniorů s děním v rodinném centru, a to prostřednictvím zajímavých témat

Naše specialita: U některých seminářů zajišťujeme také hlídání dětí. Rodiče se mohou vzdělávat, zatímco my pečujeme o jejich děti.

Semináře navštívilo celkem 55 podpořeným osob.



Zajišťujeme sdílený prostor především rodičům malých dětí, kteří v klidu pracují či studují a my pečujeme o jejich děti. Sdílený prostor lze využít pro kancelářskou nebo rukodělnou práci, pro péči o tělo a prostor pro pracovní schůzky či jednání. Nechybí ani zázemí. Coworkeré si mohou zapůjčit notebook, šicí stroj či overlock.

V coworkingovém centru odpracovalo 27 coworkerů během roku celkem 549,5 hodin. Služba je se zajištěným hlídáním dětí. Naše chůvy odhlídaly celkem 328 hodin.



Chtěla jsem Vám touto cestou poděkovat za skvělou službu, kterou rodičům v Mumraji poskytnete. Velmi mi to v mé práci pomohlo, máte pěkné zázemí a Tomášek byl vždy moc spokojený, lektorky jsou laskavé a profesionální.

”

K.G.

“

V projektu Mumraj jako vícegenerační dům jsme podpořili celkem 262 osob v 754 návštěvách.

- * Konzultační centrum, Semináře, Coworking a Setkávání jsou podpořeny v rámci projektu Mumraj jako vícegenerační dům, který je podpořen z dotačního programu Rodina Ministerstva práce a sociálních věcí. Za podporu projektu děkujeme také Hl. m. Praha a Městské části Praha 20.

Svépomocné rodičovské skupiny*



Cílem je podpora komunity prostřednictvím pravidelných setkávání rodičů s dětmi do 5 let. V rámci těchto setkávání děti spolu s rodiči rozvíjí své psychomotorické dovednosti pomocí her, kreativního tvoření a cvičení.

Setkávání a aktivity vedou rodiče-dobrovolníci, kterým zajišťujeme školení v oblasti rozvoje dětí. Setkávání se konají 2x týdně. Aktivity jsou určeny pro děti od 1,5 roku do 10 let a jejich pra/rodiče.

Hravá herna – v roce 2022 proběhlo celkem 17 akcí. Jednalo se o pohádky pro děti, hrátky s Montessori, létající jógu a povídání o spánku dětí, znakování, výživě dětí a dentální hygieně.

Setkávání, tréninkové aktivity a sdílení rodičů s dětmi – celkem navštívili rodiče s dětmi 394x, tedy 151 podpořených osob.

Podpůrné skupiny



Vytvořili jsme podpůrnou skupinu pro maminky, které zradila psychika. Maminky otevírají témata, která je trápí či komplikují péči o dítě a rodinný život. Na setkáních získávají inspiraci a víru, že bude lépe. Důležitý je pro ně pocit, že v tom nejsou samy. Skupina je užitečným doplněním k dalším službám (psychiatr, psycholog, terapeut, semináře) a pomáhá stabilizovat nebo předcházet krizovým situacím.

Jedná se o maminky s dětmi ve věku 0–7 let. Setkávají se každé 2 týdny. Skupinu vede peer konzultantka v zádech se zkušenou psycholožkou. V následujících letech chceme rozvíjet další skupiny s tématy podporující psychickou stabilitu rodin.

Uskutečnilo se prvních 5 setkání a bylo podpořeno 7 maminek.

”

V dnešním světě, kdy jsme obklopeny „dokonalostí“ ostatních maminek ze všemožných sociálních sítí, je moc příjemné zjistit, že ne všichni to mají doma takhle růžové. Že v tom prostě nejsem sama.

“

Kruh podnikatelek



Otevřeli jsme první Kruh podnikatelek pro vzájemnou inspiraci a podporu začínajících podnikatelek. Jedná se většinou o maminky s dětmi, které hledají cestu, jak skloubit péči o rodinu s prací. Maminky se setkávají 1x měsíčně. Jsou si vzájemnou podporou a inspirací, díky které se jim daří nalézat cestu.

Od října se uskutečnila 3 setkání, zapojilo se již 7 podnikatelek.

Na Kruh jsem se přihlásila jako začínající podnikatelka s tím, že se inspiřuji, co a jak dělat. Setkání mi dávají zpětnou vazbu a další energii do podnikání. Ženy z Kruhu mi nejvíce pomáhají tím, že mě drží při zemi, abych si toho nenabrala moc. Na Kruh se těším, jako na setkání kamarádek u kávy, kde se věnujeme sami sobě i sobě navzájem.

“

”

Lektorka Růženka

Ekocentrum Mumraj



Ekocentrum slouží jako odborná podpora pro pedagogy i širokou veřejnost. Hlavním cílem je informovat o stavu a možnostech péče o životní prostředí a to v různých formách (EVP, přednášky apod.)

Programy poznávání přírody pro MŠ, 1. st. ZŠ a víceletá gymnázia

Díky ekologickým výukovým programům (EVP) ukazujeme dětem přírodu v okolí jejich bydliště. Přestože byla výuka ve školách omezena z důvodu pandemie, o programy byl velký zájem.

V roce 2022 navštívilo naše EVP 406 dětí.

Děti se dozvěděly mnoho zajímavého o životě včel. Dostaly ochranné obleky i s klobouky, aby mohly pozorovat včely u úlu i v něm. Zahrály si různé včelí hry. Velmi se jim to líbilo, nejvíce získávání medu z pláství a ochutnávání konečného produktu.

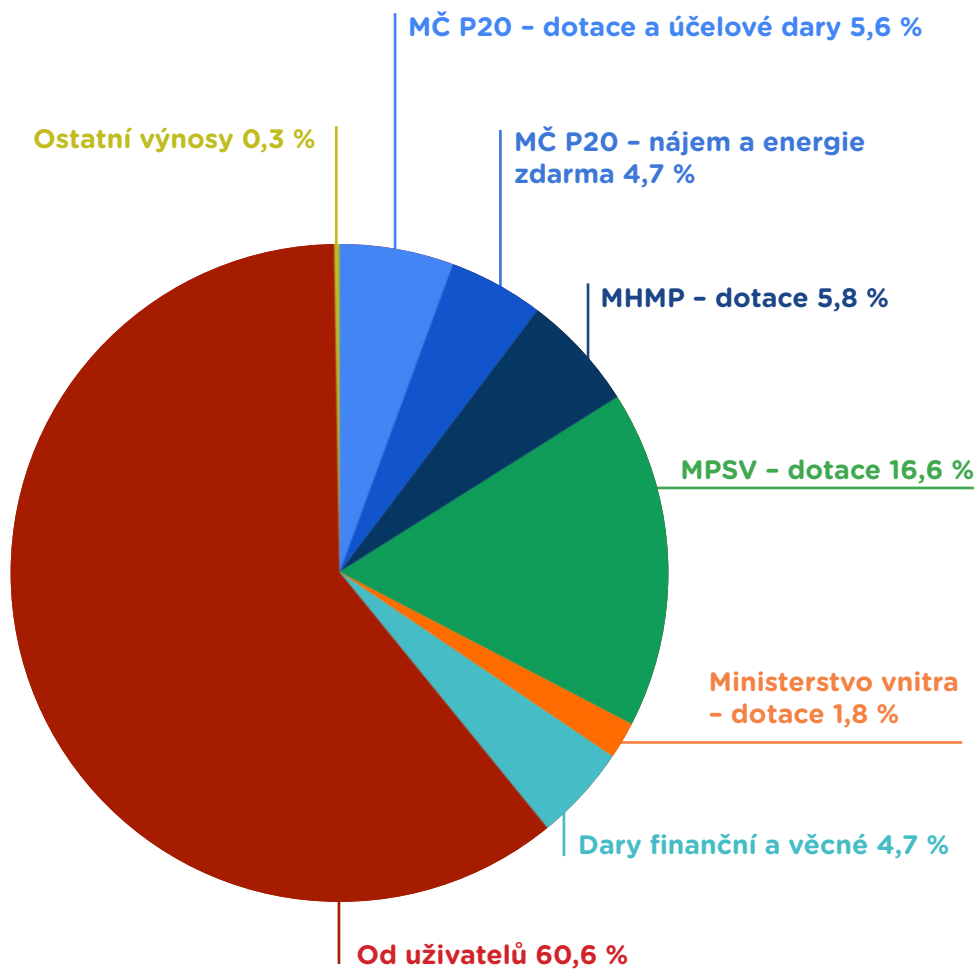
“

”

Jitka Nehasilová – ZŠ Nad Vodovodem



Struktura finančních zdrojů



Vysvětlivky: MČ P20 - Městská část Praha 20
 MHMP - Magistrát hlavního města Prahy
 MPSV - Ministerstvo práce a sociálních věcí

Hospodaření organizace (v Kč) v roce 2022

Výnosy z vlastní činnosti	2 335 396
Kurzovné, Školička, semináře, EVP programy	2 016 010
Setkávání v herně	32 280
Konzultační centrum	22 650
Jednorázové akce	50 465
Coworkingové centrum	60 350
Ostatní (prodej občerstvení na akcích, burzy, oslavy, tombola)	153 641
Dary	180 750
Finanční dary	170 500
Nefinanční dary (vč. darů do soutěží)	10 250
Dotace celkem	1 328 368
Dotace na projekty (podrobně viz tabulka na str. 17)	1 147 797
Bezúplatná výpůjčka prostor a energie od MČ Praha 20	180 571
Ostatní výnosy	8 881
VÝNOSY CELKEM	3 853 395
Materiálové náklady a spotřeba energie	294 798
Výtvarné potřeby, hračky, drobné vybavení	69 775
Kancelářské a hygienické potřeby	37 598
Občerstvení pro děti (Školička, hlídání dětí) a dobrovolníky	25 986
Energie (hradila Městská část Praha 20)	148 098
Zboží k prodeji	13 274
Ostatní materiál (vč. věcných darů do soutěží), knihy apod.	67
Nemateriálové náklady	1 043 808
Nájemné (větší část hradila Městská část Praha 20)	81 972
Opravy a údržba	61 500
Telefony, internet, pošta, zápisový systém	39 607
Lektoři kurzů a seminářů	601 370
Odborníci konzultačního centra	70 000
Školení zaměstnanců	4 890
Účetní a ekonomické služby, zpracování mezd	103 300
Ostatní služby (revize, svoz, pojištění, poplatky, tisky apod.)	81 169
Osobní náklady včetně odvodů zdr. a soc. pojištění	2 501 924
Jiné ostatní náklady (pojištění, bankovní poplatky)	12 058
NÁKLADY CELKEM	3 852 588

Přijaté dotace na projekty

Obec, kraj nebo ministerstvo	Projekt	Kč
MPSV – podpora rodinné politiky	Mumraj jako vícegenerační dům	639 902
MHMP – podpora rodinné politiky	Mumraj jako vícegenerační dům	168 000
MHMP – životní prostředí	Část projektu 2022/23 – EVP programy	53 895
MČ Praha 20	Mumraj jako vícegenerační dům	65 000
MČ Praha 20	Školička – školka nanečisto – adaptační program	59 000
MČ Praha 20	Vícegenerační ateliéry Mumraje	35 000
MČ Praha 20	Akce pro rodiny v Horních Počernicích, koordinace dobrovolníků v době pandemie	57 000
MČ Praha 20	Nájem a energie za užívané prostory	180 571
Úřad práce	Kompenzační příspěvek z programu Antivirus	223 867
Ministerstvo vnitra – obor prevence kriminality	Dobrovolníci v Mumraji	70 000
DOTACE CELKEM		1 328 368



Veřejná sbírka

Organizace pořádá veřejnou sbírku, a to od 1. září 2014 na dobu neurčitou, osvědčení S-MHMP/1099769/2014. Účelem sbírky je rozvoj vzdělávání dětí, rodičů a prarodičů. Pro sbírku využíváme pokladničky v prostorách Mumraje a na jednorázových akcích a transparentní účet č. 2700625991/2010. Darovat nám můžete také přes portály Darujme.cz a GIVT.

V roce 2022 byl čistý výtěžek sbírky 18.150,92 Kč. V roce 2022 nebyl výtěžek sbírky využit a zůstává tak k využití pro další roky. Celkem byl k 31. 12. 2022 ve veřejné sbírce zůstatek 97.467,64 Kč.



děkujeme



Za finanční a materiální podporu děkujeme



Avery Denisson spol. s r.o., Brenntag ČR, s.r.o., DinoPark Harfa, ELKOV elektro a.s., Europlant šlechtitelská spol. s r.o., Globus ČR, k.s., IKEA Černý most, Makro Černý Most, Metrostav a.s., Mon Alba s.r.o., Muzeum lega, O.K. SERVIS BioPro, s.r.o., Omega CZ spol. s r.o., Pekařství Moravec, s.r.o., P3 Prague Horní Počernice 1 s.r.o., Rodovský Jindřich, Stára Jaroslav, Stára Richard, STROJSERVIS Praha, s.r.o, Terisped s.r.o., Tiskárna Fabián, Trouw Nutrition Biofaktory s.r.o., Zásobování kanceláří, s.r.o

Individuální dárci portálu Darujme.cz:

Havlíčková Lenka, Jirmanová Eva, Korbelová Věra, Králová Helena, Rychterová Olga, Rybářová Eliška Mila, Strkulová Suzana, Šabatová Lucie, Tajmrová Olga.

Děkujeme také všem, kteří nás podpořili drobnými dary do naší sbírkové kasičky, nákupy přes Givt, koupí obrazů a keramiky v aukci.



Za spolupráci děkujeme hornopočernickým organizacím

DDM, Dětský lesní klub V Hájence, Divadlo Horní Počernice, Hornopočernický zpravodaj, Chvalský zámek, Kulturně komunitní centrum Knihovna, Senioři České republiky, SKP Horní Počernice, Skautské středisko Oheň Horní Počernice, Společenství Molechet a dalším spolupracujícím médiím a organizacím.

Za dotační a grantovou podporu děkujeme

Městské části Praha 20, Ministerstvu práce a sociálních věcí, Magistrátu hlavního města Prahy, Ministerstvu vnitra, Nadačnímu fondu Tesco, Nadaci Via a grantovému programu ČEPS a.s.





Vytištěno za podpory P3 Logistic Parks. Děkujeme.



Máme rádi Horní Počernice a záleží nám na tom, aby se tady dobře žilo. Staráme se o dobré vztahy mezi lidmi. Každá koruna pomůže přinést do Horních Počernic víc radosti, pohody a pocitu sounáležitosti.

Chcete nám pomoci? Pojdte do toho s námi.



darujte čas jako dobrovolník

napište Simoně:

simona.doubravska@domumraje.cz

darujte materiál nebo služby

napište Renatě:

renata.curdova@domumraje.cz

podpořte nás finančně

- přes portál www.darujme.cz  **DARUJME**
- nákupem v e-shopech s **darovací aplikací Givt.cz** 
 - do veřejné sbírky v prostorách Mumraje a na akcích
 - formou darovací smlouvy: hana.hola@domumraje.cz

www.domumraje.cz

