



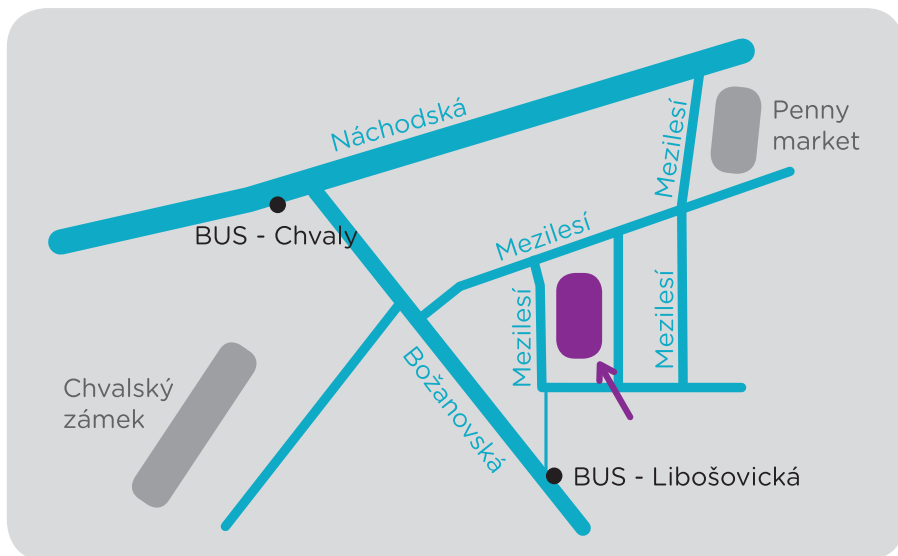
mumraj

rodinné a komunitní centrum

Rodinné a komunitní centrum Mumraj

výroční zpráva 2023





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 Zálohová, +420 775 720 584

Název: Výroční zpráva Rodinného a komunitního centra Mumraj 2023

Redakce: tým Mumraje

Foto: archiv Mumraje

Grafická úprava a sazba: Daniela Křížeková

K tisku schválila Rada spolku ke dni 26. 6. 2024



Milí přátelé Mumraje,

máme velkou radost, že i v roce 2023 jsme se mohli setkávat, učit se i si vzájemně pomáhat. Podařilo se nám uskutečnit naše tradiční akce a aktivity v plné šíři.

Užili jsme si s vámi každotýdenní setkávání v Mumraji i oblíbené akce jako Maškarní bál, Pohádkový les a Vánoční veselí. Radovali jsme se z nadšených tatínků, dětí, ale i maminek díky výletům pro táty a děti.

Pokračujeme v projektech započatých v předchozím roce. Nadále podporujeme maminky, které trápí psychika a také ty, které se rozhodly s malými dětmi rozjet své podnikání.

Zaregistrovali jsme zvýšený zájem o práci v coworku s hlídáním dětí, díky kterému mohou zůstat v pracovním procesu i maminky s malými dětmi.

Přejeme vám hezké počtení a těšíme se na naše další společná setkání.



Hana 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



38 zaměstnanců celkem na 4,82 pracovní úvazky



+ 18 externistů na pravidelnou spolupráci



Dobrovolníci

Za rok 2023 jsme společně s našimi dobrovolníky odpracovali 1 893,5 dobrohodin. Zhruba 1/3 odpracoval interní tým Mumraje nad své pracovní úvazky. Chceme-li dát těmto hodinám přepočet, který je oficiálně stanoven, jedná se o 173,70 Kč/hod., dobrovolníci Mumraje tedy odpracovali částku 328 901 Kč pro komunitu.

Hodnota dobrovolnické práce je ovšem nevyčíslitelná, protože dobrovolníci věnují svůj volný čas, energii, schopnosti a nadšení. Dobrovolníci po výkonu v zaměstnání a doma v sobě najdou sílu a jdou často na „třetí směnu“ do Mumraje.

V roce 2023 se zapojilo 37 dlouhodobých a 69 krátkodobých dobrovolníků. V našem centru máme dobrovolníky všech věkových skupin, muže i ženy, mnohdy dobrovolničí celé rodiny. Chuť dávat jejich nezištnou pomoc a altruismus je hybnou silou celého Mumraje, vytváří atmosféru plnou nadšení a jsou inspirací ostatním.



1 893,5 hodin = 236,5 dnu



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 2023 navštěvovalo naši Školičku celkem 62 dětí.

O prázdninách jsme tradičně otevřeli Mumraj pro týdenní letní Školičku a Létající příměstský tábor se školíčkou, kterých se zúčastnilo celkem 42 dětí.

Až teď, když máme zkušenost s „velkou“ školkou dokážu docenit, co všechno pro děti ve školíčce děláte. Milý, vlídný a respektující přístup k dětem, program na celé dopoledne, výrobek každý den, to rozhodně není samozřejmost ve všech školkách.

“

”

maminka, dcera 2,5 roku



Aktivita je podpořená 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 pro ženy, jemná jóga na zklidnění, létající jóga pro děti a pro dospělé, parkour pro děti
- **kreativní:** Z. Bartošová – kurzy pro děti od 4 měsíců, využívá YAMAHA hudební kurzy, smyslohraní pro děti, znakování pro batolata

Naše specialita:

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

V roce 2023 jsme v 31 kurzech podpořili celkem 523 osob.

“

Byla jsem se podívat na vystoupení létající jógy osobně a moc děti obdivuji, jak jsou šikovné. Je obdivuhodné, jaký s nimi Danča udělala ohromný kus práce.

Lída S.

Jsem ráda, že jsem mohla být u vás s dětmi, a to na jakoukoliv aktivitu.

Děkuji Olga T.

”



Umělecké ateliéry



Účastníci výtvarného, keramického a pěveckého ateliéru 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
- **pěvecké:** zpívání pro radost

V roce 2023 jsme ve 24 ateliérech podpořili celkem 209 účastníků.

”

Zpívání pro radost, už si bez těchto večerů a této skupiny lidí ani neumím představit život.

“

Štěpánka V.



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

Oslavy a rodinná setkání



Pro komunitu nabízíme možnost využít prostory Mumraje. Chceme, aby měly rodiny příležitost uspořádat oslavu či setkání pro větší počet lidí, než se obvykle vejde do standardního bytu nebo domu.

K tomuto účelu jsou rodinám k dispozici dvě plně vybavené hrací herny, místnost k občerstvení a kuchyňka. Od roku 2023 nabízíme též možnost oslav s přespáním.

V roce 2023 využilo prostory Mumraje na dětskou oslavu nebo rodinné setkání 45 rodin tzn. celkem 850–900 dospělých a dětí.

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.

V roce 2023 jsme uspořádali tyto akce: Velký maškarní bál pro děti, Pohádkový les, Zimní ples, Mikulášskou nadílku pro nejmenší i domů, Vánoční veselí, Dobročinný bazar, Burzu oblečení, sportovních potřeb a hraček.

Aktivně jsme se účastnili a spolupracovali na řadě počernických komunitních akcí: Počernická světýlka, Formanské slavnosti, Počernice v pohybu, Vánoční a Velikonoční tvoření pro radost seniorům.

Celkově tak těmito plánovanými akcemi pořádanými Mumrajem prošlo kumulovaně téměř 1 800 návštěvníků. Všechny tyto akce byly v místě konání zajišťovány dobrovolnický.

“

Ohlasy na Maškarní bál:

Moc děkujeme za boží karneval.

Klárka a Tomík

Moc krásný karneval, obětavá práce, báječná zábava. Díky, díky.

Jana + 1 + 1

Ohlasy na Pohádkový les:

Jako každý rok úplně skvělý Pohádkový les. Děkujeme, že tyto akce pořádáte. Děti byly nadšené.

L + A + S + O

”



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 25 rodin/týmů nazdobilo 99 velikonočních dekorací na dveře.



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 33 podpořeným osob.



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, účetnictví
- marketing, propagace, sociální sít
- IT podpora

Dítě a rodina:

- výchova dětí
- mezigenerační a partnerské vztahy
- těhotenství, porod
- podpora v oblasti dávek státní sociální podpory a dávek hmotné nouze

Osobní rozvoj:

- koučink a kariérní poradenství
- výživové poradenství

Zájemci využívají individuální konzultace s těmito odborníky:

psycholožka, koučka, personalistka, dula, účetní, IT specialista, specialistka marketinku a PR, poradkyně v oblasti dávek SSP a HN, výživová poradkyně.

Tým 9 konzultantů poskytl 120 konzultací 46 podpořeným osobám.

Reference na konzultaci s doulou Zuzkou:

Perfektní příprava před porodem, já i manžel jsme měli lepší představu, co nás čeká.

Reference na konzultaci s personalistkou Hankou:

Úžasné rychle, efektivně a příjemně mi pomohla zorientovat se v náročné situaci i najít cestu dál.

“

”

Coworking*



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, 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 44 coworkerů během roku celkem 854 hodin. Služba je se zajištěným hlídáním dětí. Naše chůvy odhlídaly celkem 500 hodin.



„ Ještě jednou velké díky. Coworků jsem prošla víc. Jsem opravdu spokojena. Komunikace, oddělený prostor, důvěra. Děkuji vám všem za to, jak svou práci děláte :-). “

Svépomocné rodičovské skupiny*



Cílem je podpora komunity skrze pravidelná setkávání rodičů s dětmi do 5 let. Na těchto setkáních rozvíjí pomocí her, cvičení a tvoření děti spolu s rodiči své psychomotorické dovednosti.

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 2023 proběhlo celkem 10 akcí. Jednalo se o smyslohraní, vánoční setkání, znakování a povídání na témata spánku dětí či o dentální hygieně.

Tátové a děti spolu – proběhly 2 celodenní akce pro táty a děti s tématy Na stopě pirátskému pokladu a Tátové a děti staví hrad.

Setkávání, tréninkové aktivity a sdílení rodičů s dětmi – celkem navštívili rodiče s dětmi 324x. Aktivitu Tátové a děti spolu navštívilo celkem 18 rodin. Celkem 125 podpořených osob.

Podpůrné skupiny



Již druhým rokem se setkávají maminky, které trápí psychika. Ženy otevírají témata, která jim komplikují péči o děti a rodinný život. 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), 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. Od roku 2024 budeme přidávat skupinu pro rodiče dětí s ADHD.

Uskutečnilo se 18 setkání a bylo podpořeno 6 maminek.

V projektu Mumraj jako vícegenerační dům jsme podpořili celkem 241 osob v 793 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 MHMP a Městské části Praha 20.

”

Váhala jsem, zda se ke skupině přidat. Říkala jsem si, že mi přece nic není. Jenže se mi stále vracelo: ale potřebuju to. Jsem ráda, že jsem se odhodlala a jsem tu. Po prvním setkání ze mě spadl obrovský balvan.

“

Kruh podnikatelek



Nadále pokračuje Kruh podnikatelek jako podpora pro začínající podnikatelky. Jedná se většinou o maminky s malými dětmi, které hledají cestu, jak skloubit péči o rodinu a práci, a zkouší to skrze podnikání. Ženy se setkávají 1x měsíčně. Jsou si vzájemnou oporou a inspirací, díky které se jim daří nalézat cestu.

Zapojilo se 15 podnikatelek a uskutečnilo se 13 setkání.

Je fajn, že je skupina menší a vzniká tak důvěrné prostředí. Každá máme prostor pro sdílení a získání zajímavých pohledů. Pravidelná setkávání mi pomáhají zrekapitulovat, co jsem za poslední měsíc dokázala a strukturovaně zformulovat plány na další měsíc. Jsou pro mě úžasnou motivací dotáhnout plány do reality. Z každého setkání si odnesu tipy, jak své podnikání dělat efektivněji.

“

”

Vyspaná máma Lucie H.

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 a ZŠ. Díky ekologickým výukovým programům vracíme environmentální výchovu zpět do přírody. Společně s dětmi zjišťujeme, jak příroda funguje a proč ji chránit. Hrajeme si, zkoumáme, vymýšlíme a tvoříme. Děti vedeme ke zvědavosti a pedagogům ukazujeme alternativní formy výuky.

V roce 2023 navštívilo EVP 610 dětí ze 7 různých škol a institucí.



Programy jsou realizovány za podpory MHMP.



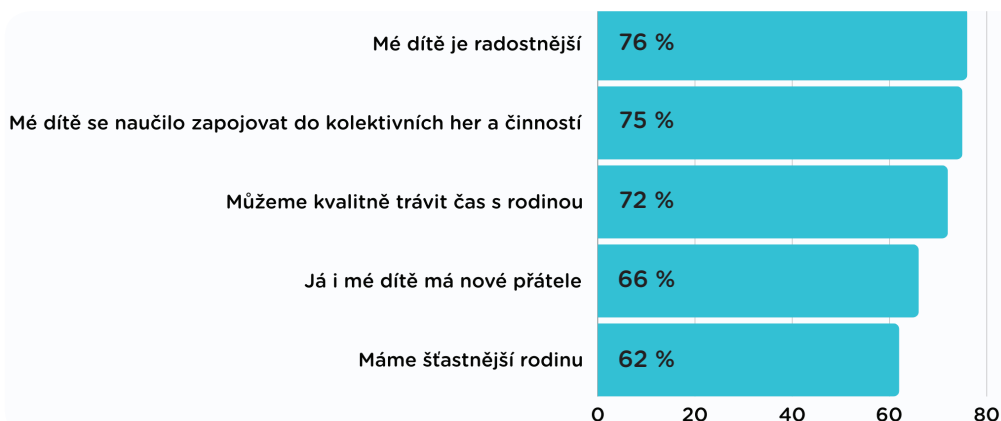
Reference na program O podzimu s veverkou:

Dětem se povedly tak krásné myšlenkové mapy o veverce, že jsem slíbila, že je pošlu i Vám, abyste viděly, že to včera mělo cenu! Díky.

Jarmila Křížková, ZŠ Satalice

Proč k nám návštěvníci nejčastěji chodí

(vyplynulo z průzkumu v červnu 2023)



Napsali nám

Jste skvělí, prosím pokračujte ve skvělých akcích, které pořádáte!

Přeji hodně energie a těšíme se na další akce.

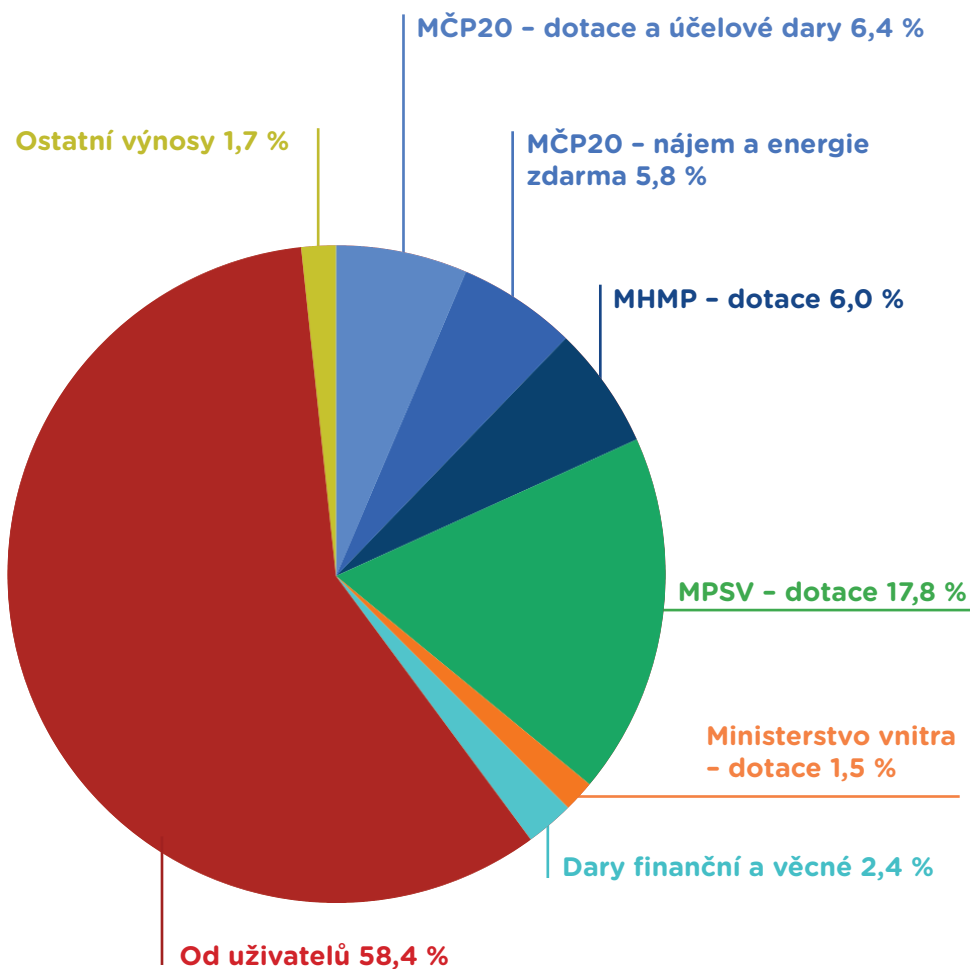
Máme Mumraj moc rádi, jste naši nejoblíbenější sousedé :-). Hodně zdaru a sil do dalších let.

Vaši práce si velmi vážím a myslím, že byste zasloužili daleko lepší prostory.

Jsem moc ráda, že něco takového v Počernicích je. Velmi mi to pomáhá lépe zvládat MD.



Struktura finančních zdrojů



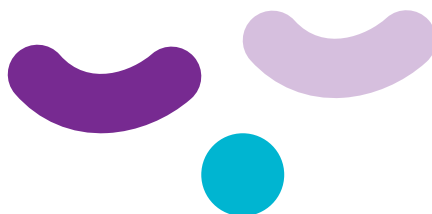
Vysvětlivky: MČP20 – Městská část Praha 20
 MHMP – Magistrát hlavního města Prahy
 MPSV – Ministerstvo práce a sociálních věcí

Hospodaření organizace (v Kč) v roce 2023

Výnosy z vlastní činnosti	2 467 189
Kurzovné, Školička, semináře, EVP programy	1 949 320
Setkávání v herně, programy pro rodiny	30 490
Konzultační centrum	24 950
Jednorázové akce	53 730
Coworkingové centrum	79 125
Ostatní (prodej občerstvení na akcích, burzy, oslavy, tombola)	329 574
Dary	100 601
Dotace celkem	1 583 296
Dotace na projekty (podrobně viz tabulka na str. 18)	1 338 518
Bezúplatná výpůjčka prostor a energie od MČ Praha 20	244 778
Ostatní výnosy	71 207
VÝNOSY CELKEM	4 222 293
Materiálové náklady a spotřeba energie	354 806
Výtvarné potřeby, hračky, drobné vybavení	56 923
Kancelářské a hygienické potřeby	22 660
Občerstvení pro děti (Školička, hlídání dětí) a dobrovolníky	28 042
Energie (hradila Městská část Praha 20)	212 306
Zboží k prodeji	15 740
Ostatní materiál (vč. věcných darů do soutěží), knihy apod.	19 135
Nemateriálové náklady	961 666
Nájemné (větší část hradila Městská část Praha 20)	109 227
Opravy a údržba	36 500
Telefony, internet, pošta, zápisový systém	49 014
Externí lektori kurzů a seminářů	433 700
Odborníci konzultačního centra	84 000
Školení zaměstnanců	16 000
Účetní a ekonomické služby, zpracování mezd	113 150
Ostatní služby (revize, svoz, pojištění, poplatky, tisky apod.)	120 075
Osobní náklady včetně odvodů zdr. a soc. pojištění	2 860 804
Jiné ostatní náklady (pojištění, bankovní poplatky)	23 842
NÁKLADY CELKEM	4 201 118

Přijaté dotace na projekty

Obec, kraj nebo ministerstvo	Projekt	Kč
MPSV – podpora rodinné politiky	Mumraj jako vícegenerační dům	749 518
MHMP – podpora rodinné politiky	Mumraj jako vícegenerační dům	253 000
MČ Praha 20	Mumraj jako vícegenerační dům	97 000
MČ Praha 20	Školička – školka nanečisto – adaptační program	64 000
MČ Praha 20	Vícegenerační ateliéry Mumraje	41 000
MČ Praha 20	Akce pro rodiny v Horních Počernicích	69 000
MČ Praha 20	Nájem a energie za užívané prostory	244 778
Ministerstvo vnitra – obor prevence kriminality	Dobrovolníci v Mumraji	65 000
DOTACE CELKEM		1 583 296
MHMP – životní prostředí	Část projektu 2023/24 – EVP programy	45 000



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 2023 byl čistý výtěžek sbírky 13.441,80 Kč. V roce 2023 nebyl výtěžek sbírky využit a zůstává tak k použití pro další roky. Celkem byl k 31. 12. 2023 ve veřejné sbírce zůstatek 110.909,44 Kč.



děkujeme



Za finanční a materiální podporu děkujeme



A.L.C.Z. Logistic s.r.o., Avery Denisson spol. s r.o., Bistro Daneva, Brtek s.r.o., Cibulka Jiří, Decathlon Praha - Černý most, DinoPark Harfa, ELKOV elektro a.s., Europlant šlechtitelská spol. s r.o, Globus ČR, k.s., Hornbach Baumarkt CS s.r.o., IKEA Černý most, Jareš Martin, Makro Černý Most, Meffert ČR spol. s r.o., 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, Smolík Miloš, Stára Jaroslav, Stára Richard, STROJSERVIS Praha, s.r.o, Terisped s.r.o., Tiskárna Fabián, Trouw Nutrition Biofaktory s.r.o., Zásobování kancelář, s.r.o.

Individuální dárci portálu Darujme.cz:

Bednaříková Alice, Čepelková Marta, Havlíčková Lenka, Králová Helena, Potoček Martin, Strkulová Suzana.

Děkujeme také všem, kteří nás podpořili drobnými dary do naší sbírkové kasičky a dalšími formami.

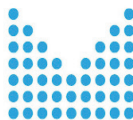


Za spolupráci děkujeme hornopočernickým organizacím

DDM, Dětský lesní klub V Háence, Divadlo Horní Počernice, Hornopočernický zpravodaj, Chvalský zámek, Kulturně komunitní centrum Knihovna, Senioři České republiky, SDH Horní Počernice, 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 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](http://darovací.aplikaci.givt.cz) 
- do veřejné sbírky v prostorách Mumraje a na akcích
- formou darovací smlouvy: hana.hola@domumraje.cz

www.domumraje.cz