

Zpráva o činnosti MC Domeček za r. 2005



Poslání MC Domeček

Posláním a cílem MC Domeček je odstranění izolace rodičů na mateřské dovolené a její zpestření, usnadnění jejich návratu zpět do zaměstnání a jejich další vzdělávání. U dětí se zaměřujeme na jejich nenásilné zapojení do kolektivu vrstevníků a nácvik samostatnosti, na podporu jejich psychomotorického vývoje a zvládnutí základních předškolních dovedností.

Historie MC Domeček

MC Domeček vzniklo v r. 2000 jako součást Katolického spolku. Celý první rok naší činnosti jsme využívali prostory Spolkového domu na Pouchově. Pro druhý rok činnosti jsme se rozhodli zaregistrovat na MV jako občanské sdružení. Registrace proběhla 17. 9. 2001 a MC Domeček začal fungovat jako samostatná právnická osoba. Do 30. 3. 2002 jsme si pronajímali prostory v Katolickém domě. Od 1. 4. 2002 jsme si začali pronajímat prostory v DDM Jitro v Lužické ulici, v Hradci Králové 3 – Slezské předměstí. Od 1. 10. 2004 do 1. 3. 2005 jsme si pronajímali prostory na staré faře na Pouchově. K dispozici jsme zde měli klubovnu, hernu, kuchyňku a sociální zařízení. Z důvodů rekonstrukce fary jsme byli opět nuceni se přestěhovat a tak jsme se po několika letech vrátili zpět do Spolkového domu na Pouchově, kde si od 1. 4. 2005 pronajímáme klubovnu.

Struktura MC Domeček

MC Domeček provozuje občanské sdružení Domeček HK, jehož zakladateli jsou Hana Hegerová, Marie Mádlíková a Martin Heger.

Předsedkyní o. s. a koordinátorkou MC je Hana Hegerová.

Místopředsedkyní o. s. a lektorkou výtvarných činností je Marie Mádlíková.

Cvičitelkami cvičení rodičů s dětmi, cvičení předškoláčků a kondičního cvičení pro ženy a Klubíčka jsou Hana Hegerová, Mgr. Miroslava Skrbková a Mgr. Andrea Olšáková.

Učitelkou anglického jazyka je Martina Nohejlová.

Lektorkou těhotenského cvičení je porodní asistentka Martina Hudečková.

Provoz herny zajišťuje Kateřina Dušková.

Zapisovatelkou a informatikem MC je Blanka Wágnerová

Zpráva o činnosti v r. 2005

I. pololetí - jaro

V prvním pololetí r. 2005 jsme pokračovali v organizování pravidelných akcí z II. pololetí r. 2004 a zároveň do našeho programu přidali několik novinek. S novým kalendářním rokem došlo ale i na zrušení angličtiny pro úplné začátečníky (pro malý zájem) a Plavča (vzhledem k velké nemocnosti dětí).

Pravidelný program v našem centru tedy začínal v úterý, kdy probíhala v naší klubovně výuka anglického jazyka pro mírně pokročilé a věčné začátečníky a večer Kondička – cvičení pro ženy všech generací. Středa dopoledne patřila Malířům – výtvarné činnosti pro děti i maminky. Středeční odpoledne bylo rezervováno předškoláčkům a jejich cvičení nazvanému Péráci. V pátek patřila naše klubovna těhotným. Probíhalo zde Těhotenské cvičení a příprava k porodu pod vedením porodní asistentky. Cvičení pro rodiče a děti Opičky i nadále probíhalo v pátek od 9 h a od 10 h v tělocvičně DDM Jitro na Slezském předměstí. Průměrná návštěvnost Malířů byla 8 rodičů s dětmi, na angličtinu chodily 4 maminky, cvičení rodičů s

děti se zúčastňovalo okolo 25 rodin, Péráků 6 dětí, těhotenského cvičení většinou 3 budoucí maminky a kondičního cvičení 5 žen.

Kromě těchto pravidelných akcí, se nám podařilo uspořádat i spoustu mimořádných. Mezi nové mimořádné akce se hned poslední lednovou nedělí zařadilo Bábovkobraní – aneb soutěž o nejlepší doma upečenou bábovku. Soutěžních bábovek se sešlo deset, účastníků ale bylo mnohem více. Mnozí přišli pouze ochutnat a opsat recepty. První tři bábovky byly oceněny hodnotnými cenami a zbylých sedm drobnostmi potřebnými k pečení a všichni dostali řád zlaté bábovky. Bábovkobraní všichni opouštěli dobře najedení i naladěni a těšící se na příští rok.



25. února proběhl v rámci cvičení také každoroční karneval, při kterém jsme ocenili všechny zúčastněné masky.

2. března jsme do našeho programu zařadili novou pravidelnou akci – Klubičko – hodinku pro maminky s nejmenšími dětmi. Tato hodinka se skládá ze cvičení miminek, masáže miminek, cvičení maminek po porodu a přednášek o psychomotorickém vývoji děťátka.

19. března se konali Velikonoční dekorace. Opět se vyráběla spousta dekorací ze sena, ale absolutní novinkou byl velikonoční stromeček – neboli stojánek na velikonoční kraslice. Akce se zúčastnilo 9 maminek.

V březnu jsme se ale také dozvěděly o započetí rekonstrukce fary a o nutnosti našeho vystěhování a tak jsme poslední březnový týden kromě pravidelného programu věnovali i balení věcí a první dubnovou sobotu provedli akci Kulový blesk, kdy jsme hlavně díky pomoci našich ochotných manželů přestěhovali celé centrum do nové klubovny ve Spolkovém domě na Pouchově. Okamžitě jsme také pokračovali v pořádání pravidelných akcí, jenom došlo k úpravě termínů – Těhotenské cvičení se z pátku přestěhovalo na středu odpoledne.

24. dubna se už v našem novém působišti konalo Malování na hedvábí, které jsem pak pro velký zájem opakovali ještě 22. května, 19. června a 24. července. Malovali jsme různými technikami nejen šátky a šály, ale i vitráže, pouzdra na brýle a kravaty. Všechny výrobky byly velmi povedené a účastnice spokojené.

7. 5. se do našeho programu zařadila už druhá novinka mezi mimořádnými akcemi. Stal se jí Rodinný pětiboj. Rodiny zde mohly změřit své síly a také se pobavit v pěti disciplínách – jízdě na kanoi, střelbě ze vzduchovky, ručkování po laně, házení na plechovky a skákání v pytlích. Samozřejmě nemohlo chybět grilování, kterým soutěžící doplňovali síly. Všichni byly nakonec oceněni diplomy a kovanými srdíčky.



V květnu jsme se také zapojily do akce Kytička, kterou pořádají královéhradecká MC jako oslavu Dne matek. Tento rok připadl na neděli 8. 5. a vzhledem k velmi špatnému počasí probíhal v tělocvičně CZŠ. MC zde prezentovala svoji činnost a program. Všechny maminky obdržely u vstupu kytičku a děti jim poté mohly vyrobit malý dárek. Naše MC se prezentovalo výrobou papírových chobotnic.

Další velkou akcí do které se naše MC v květnu zapojilo byla Tesco charita, pořádaná Sítí MC v ČR a společností Tesco. V pátek 13. 5. jsme pořádali v hradeckém supermarketu doprovodnou akci upozorňující na mateřská centra. Vyrobili jsme k této příležitosti 200 papírových tulipánů a spolu s programem MC je rozdávali nakupujícím. Výsledek byl ale velmi rozpačitý.

V červnu (v neděli 5.6.) jsme na zahradě Spolkového domu uspořádali společně se skauty Dětský den. Pro děti jsme společně připravili spoustu soutěží a odměn. Závěr pak patřil ohni a opékání buřtů. Dětský den i spolupráce se skauty se vydařila a tak určitě budeme v nově zavedené tradici pokračovat.

S koncem školního roku skončil i náš pravidelný program. Poprvé jsme ale připravili program na celé prázdniny. Od července jsme si totiž díky získaným grantům od MPSV, Královéhradeckého kraje a města Hradec Králové mohli dovolit svého prvního zaměstnance a tím zkvalitnit a obohatit program našeho MC.

Na prázdniny jsme připravili cvičení pro všechny malé děti a jejich rodiče Opičáci, kondiční cvičení pro ženy a také dále pokračovalo Klubíčko pro maminky s miminky. Tento pravidelný program jsme doplnily výtvarnými dílnami (malování hedvábí a triček) a také už z minulých let oblíbenými vandry.



První vandr jsme podnikli ve středu 13. 7. a vyrazili jsme do Litic. Sraz byl v 7,45 h na Hlavním nádraží. Sešlo se zde 14 dospělých a ještě více dětí. V Liticích jsme se podívali na hrad a pak strávili krásné odpoledne opékáním buřtů a koupáním v Orlici. Večer jsme dojeli všichni unavení, ale spokojení zpět do Hradce.



Druhý vandr se konal v úterý 26. 7. a jeho cílem bylo Babiččino údolí. Sraz byl opět v 7,45 h na Hlavním nádraží. Bylo nás 7 dospělých a kupa dětí. Jeli jsme vlakem do České Skalice a pěšky se vydali Babiččiným údolím kolem zámku, mlýna a Starého bělidla až

k Viktorčinu splavu, kde jsme si odpočali a pak se vydali pomalinku zpátky na vlak. Počasí nám přálo a tak jsme si užili krásný den.



První srpnový týden jsme věnovali práci na klubovně, která už volala po rekonstrukci. Vybílili jsme ji, vymalovali, uklidili a znovu nastěhovali. Taťkové nám zatím budovali v chodbičce záchod a před klubovnou kopali odpad – ještě že je máme.

V pátek 12. 8. jsme se vydali na cestu po planetách. Sraz jsme měli v 9 h u Královéhradecké hvězdárny. Po prohlídce hvězdárny (absolvovali jsme dětský program) jsme se vydali na nově vybudovanou Planetární stezku, která vede od hvězdárny až na Lesní hřbitov, kde je planeta Pluto. Tu jsme ale neviděli, skončili jsem planetou Neptun, která se nachází u kostela na Novém Hradci odkud jsme se zase rozjeli trolejbusem domů.

Hned další den – v sobotu 13. 8. nás čekal vandr na Plačtivou skálu. Ráno jsme se vydali vlakem do Slatiny n. Zdobnicí, odkud jsme šli údolím Zdobnice až k Plačtivé skále, která je na soutoku Zdobnice a Říčky. Po vybudování přístřešku na spaní jsme si celé odpoledne hráli v lese a večer zapálili oheň a opekli buřty. Noc jsme všichni přežili – nikdo nezmrzl a tak jsme po sobě všechno hezky uklidili a vyrazili opět do Slatiny n. Zdobnicí na vlak. Oproti předpovědi počasí nám celý víkend přálo počasí a hezky svítlo sluníčko a tak si děti víkend v lese opravdu užili.

V úterý 16. 8. nás čekal poslední prázdninový vandr, který nás zavedla na Kuks. Prohlédli jsme si vesničku, Hospital i Betlém. Cestou k němu jsme dokonce nasbírali hromadu hub. I proto lze říci, že prázdniny s Domečkem byly opravdu krásné a úspěšné a příští léto budeme v prázdninovém programu určitě pokračovat.

II. pololetí – podzim

Pravidelnou činnost jsme zahájili opět v září. Náš program už obsáhl všech 5 dní v týdnu.

Pondělky patřili Nebojsům – aneb dopoledni bez maminek, plnému malování, zpívání, cvičení a hraní si i s dopolední procházkou. V rámci Nebojsi jsme také podnikli „Výlet za oslíky“ do občanského sdružení věnujícímu se hyporehabilitaci. Děti se povozili i si zacvičili na oslíkách, pohráli si s pejsky a vraceli se domů nadšeny. Tento výlet určitě na jaře zase zopakujeme. Další zajímavou akcí bylo krmení labutí, kterým děti přinesly staré pečivo. Také jsem začali každé první pondělí v měsíci navštěvovat saunu DP Kondic, kde si děti utužovaly svůj imunitní systém. Sauna ale byla nejen pro Nebojsy, účastnily se jí i další maminky s dětmi. Pondělní večery jsme vyhradili Plavču pro celé rodiny v plaveckém bazénu ve Vřestarech. Všechny akce měla na starosti Hanka Hegerová.



Úterky jsme opět věnovali výuce angličtiny pro mírně pokročilé a věčné začátečníky pod vedením Martiny Nohejlové.

Středa byla už tradičně patřila Malířům a Herně. Akce pro děti se pravidelně střídali s programem pro maminky a odnesli jsme si opravdu nádherné výrobky. O program se starala Marie Mádlíková a Hanka Hegerová.

Čtvrteční dopoledne bylo miminkovské – na programu bylo Klubíčko – dopoledne pro maminky s nejmenšími dětmi. Během Klubíčka se zacvičí děti i maminky, které se zde zároveň naučí masáže miminek a správnou manipulaci, dozvědí se o psychomotorickém

vývoji děťátka a jeho výživě nebo se naučí vázat šátky na nošení miminek. Důležitá je ale i výměna vzájemných zkušeností mezi maminkami. Ve čtvrtek večer ještě probíhla Kondička – cvičení pro ženy všech věkových kategorií.



V pátek byly na programu Opičky – cvičení pro rodiče s dětmi od 1 r, na které si pronajímáme tělocvičnu DDM Baráček na Slezském předměstí. Cvičení probíhalo ve dvou skupinách od 9 h a od 10 h. Letos se ho účastnilo tolik maminek, že jsme až chvílemi uvažovali o zavedení třetí cvičící hodiny. Zatím to ale zůstává jen plánem do budoucna.

Soboty a neděle máme vyhrazeny pro mimořádné akce, kterých jsme v tomto pololetí stihli opravdu hodně.

18. září jsme pořádali malování na hedvábí, o které je velký zájem.

25. září proběhla Drakiáda, které se zúčastnilo asi 25 rodin. Ocenili jsme 10 nejlepších doma vyrobených draků. Počasí nám docela přálo, svítlo sluníčko, ale nefoukalo, a tak se tatčkové zase hodně naběhali.

9. října se konali Podzimní dekorace. Vytvořili jsem spoustu dekorační předmětů ze sušených květin a plodů a také např. myšičky z proložek od vajíček.

16. října jsem pořádali Kurz vázání miminkovských šátků spojený s prodejní akcí firmy Šanami. Pro potřeby MC jsem pořídili dva šátky, které využíváme při klubíčku na cvičení a na učení dalších maminek.



5. a 6. listopadu probíhalo v Domečku fotografování. Pozvaný pan fotograf udělal všem zájemcům nádherné ateliérové fotografie.

20. listopadu jsme opět Malovali na hedvábí, začala tím předvánoční série, která pokračovala ještě v neděli 4. prosince a 11. prosince. Zaměřili jsme se zejména na výrobu vánočních dárků a vitrážek.

27. listopadu jsme vyráběli adventní věnce. O tuto akci je vždy velký zájem a v naší malé klubovně bojujeme s nedostatkem prostoru. Přesto jsem vše zvládli a všichni si odnesli nádherně nazdobené věnečky.

18. prosince jsme si ještě vyrobili svícný na vánoční stůl. Zúžitkovali jsme veškerý materiál, který zbyl po vázání věnců a výsledek byl jako vždy velmi zajímavý.

23. prosince jsme se zúčastnili zdobení Pouchovského kostela. Zde si užívají hlavně děti, které mohou pomáhat při stavbě Betléma a zdobení stromečků.

31. prosince jsme symbolicky za bouchání Rychlých špuntů a prskání prskavek uzavřeli rok oslavou dětského Silvestra.

Dalším důležitým bodem podzimního programu našeho MC bylo vybudování sociálního zařízení v naší klubovně. Klubovna byla dříve bez tekoucí vody a sociálního zařízení a to naši činnost velmi omezovalo. Rekonstrukce sice byla časově i finančně velmi náročná, ale hlavně díky velkému nasazení několika tatínků se vše zvládlo.

Činnost MC Domeček v r. 2005 lze považovat za úspěšnou. Podařilo se nám rozšířit program MC, najít a zrekonstruovat novou stálou klubovnu a získat granty od Královéhradeckého kraje, MPSV a Magistrátu města Hradec Králové díky kterým jsme

nakoupili nové pomůcky na cvičení a výtvarné dílny, zaplatili část pronájmů, zrekonstruovali klubovnu a také získali prvního stálého zaměstnance – koordinátorku MC Hanku Hegerovou. Také jsme díky nadaci VIA dostali nabídku na odkoupení počítače od společnosti T-Mobile a od p. Růžičky z Brna jsem darem získali tiskárnu. V současné době se ve spolupráci s nadací Charty 77 snažíme o získání software pro tento počítač. Bohužel jsme ale zaznamenali i neúspěch v podobě zrušení Těhotenského cvičení, protože porodní asistentka, která ho vedla nastoupila do zaměstnání a náhradu jsem již nesehnali.

Cíle do budoucna

Hlavním cílem pro r. 2006 je snaha získat další granty na podporu naší činnosti a také na udržení zkráceného pracovního úvazku (na 6 h), díky kterému může být činnost MC celodenní a může oslovit ještě více rodin a který je v současné době pro zdárné fungování MC nezbytný. Rádi bychom také pro velký zájem rozšířili nabídku cvičení pro rodiče s dětmi, pro které hledáme další vhodné prostory. Naším velkým přáním by také bylo rozšíření naší klubovny ještě o jednu místnost.

Zpracovala: Hana Hegerová
V Hradci Králové 2. 1. 2006



MC DOMEČEK

Občanské sdružení Domeček HK

Člen sítě MC ČR, držitel ocenění Společnost přátelská rodině

IČO: 26541190

Předsedkyně: Hana Hegerová

Piletice 38/35

500 03 Hradec Králové

tel. 604 717 935

email: mc.domecek@seznam.cz

<http://sweb.cz/domecek.hk/>