Výroční zpráva za rok 2018

Právě teď! o.p.s.

Fügnerovo náměstí 1808/3, 120 00 Praha 2

IČ: 291 54 901

OBSAH

OBSAH **str.: 2**

ÚVODNÍ SLOVO ŘEDITELKY **str.: 3-4**

ČINNOST (výběr) **str.: 5**
- Komunitní centrum str.: 5-7
- MemTrain str.: 8
- ZáříME str.: 9
- Nordic Walking str.: 10
- Trénování paměti str.: 10
- Národní týden trénování paměti str.: 11
- Lukiáda str.: 11
- Senior Campy str.: 12
- Ostatní str.: 13
  - Účast na veletrhu Neziskových organizací
  - Projek „Rok 68"
  - Pravidelný emailing

FINANČNÍ A EKONOMICKÉ ÚDAJE
- Struktura nákladů str.: 14
- Struktura výnosů str.: 15

ORGÁNY PRÁVĚ TEĎ! o.p.s. **str.: 16**

KONTAKTY PRÁVĚ TEĎ! o.p.s. **str.: 17**

PODĚKOVÁNÍ **str.: 18**

NAŠE PF PRO ROK 2019 **str.: 19**

ÚVODNÍ SLOVO ŘEDITELKY

Vážení čtenáři této výroční zprávy,

Rok 2018 byl šestým rokem naší činnosti a pokud mám jeho ducha vystihnout ve zkratce a s mírnou nadsázkou, pak to byl rok vzletů a pádů.

Druhým rokem pokračovalo ve své činnosti naše vysněné, hýčkané, slovy návštěvníků samotných "Vzhledem i obsahem trochu jiné Komunitní centrum pro seniory".

Komunitní centrum Právě teď (dále KC nebo Centrum) v Bedřichovské ulici v Praze 8 vzniklo v roce 2017 a bylo provozováno díky dotaci z evropských fondů z operačního programu Praha pól růstu.

Druhý rok činnosti Komunitního centra potvrdil a vlastně i překonal náš předpoklad a očekávání, že kromě programu, který vycházel z našeho projektu a byl klientům předkládán, získával na objemu a významu obsah, který si účastníci vytvářeli buď zcela sami nebo ke kterému nás inspirovali a byli při jeho realizaci nápomocní. Z pasivních příjemců aktivit se postupně stávali aktivní spolutvůrci, kteří úročili své životem nabyté znalosti a dovednosti. V Centru vznikaly nové vztahy a spontánně začalo fungovat neformální dobrovolnictví.

Osobně to vnímám jako nejsilnější moment a úspěch Komunitního centra. Ze spousty aktivit, které jsme v Centru pořádali, bych chtěla vypíchnout např. inovativní půlroční kurz Feursteinovy metody instrumentálního obohacování (FIE), který jsme v ČR realizovali se seniory jako jedni z prvních a výsledky nás natolik zaujaly, že se budeme této technice dále věnovat.

Emotivní byly i příspěvky na téma osobních a rodinných vzpomínek a pamětí našich klientů věnované osmičkovým rokům v českých novodobých dějinách. Příběhy roku 1968 zaujaly asi nejvíc tím, že to byly neobyčejné příběhy, „obyčejných" lidí.

Krásným momentem byla v rámci vánočního večírku realizovaná Fashion Glamour Show našich seniorek, která vznikla v rámci Dámského klubu a svojí profesionalitou a zároveň nadsázkou a smyslem pro humor strhla přítomné publikum, obzvláště jeho mužskou část, která na tento nápad hleděla původně (jak to říci) mírně s despektem.

Jediné, co kazilo radost z přehlídky a veškerého dění na vánočním večírku, bylo hořké vědomí, že naše Komunitní centrum Právě teď k 31.12. 2018 musí zavřít své prostory, tj. vše, co se nám podařilo postupně rozběhnout, zůstane v této podobě nedokončeno. Ale je třeba se nelitovat.

Co se stalo? V létě jsme obdrželi vyrozumění, že naše Komunitní centrum nezískalo v navazujícím dotačním řízení další podporu z Evropských fondů. Jedním z nejsilnějších

argumentů, proč Centrum nebylo podpořeno, byla i výše nájmu v komerčních prostorách, kde naše Centrum sídlilo.

Po prvotním šoku nás i našich klientů jsme se rozhodli nerezignovat na program Centra a v čase, který nám zbýval, nás to naopak nakoplo k tomu, že jsme toho zvládli více.

Společně jsme intenzivně hledali možnosti, jak zachovat KC v původních prostorách nebo ho přestěhovat do prostor levnějších. Hledali jsme prostory, hledali jsme donátory, senioři psali na různé instituce atd.

Přes velké vzedmutí, byl výsledkem neúspěch. Nemáme vlastní prostory, ale máme vizi ověřenou praxí a touhu dále se s našimi klienty setkávat a realizovat náš program. Proto vznikl koncept „Kočovné komunitní centrum". Co to znamená? Scházet se budeme na různých místech, využívat budeme prostory spřátelených organizací, vyrazíme do terénu a dále budeme hledat.

Situace nás rovněž donutí řešit problém zpoplatnění našich aktivit poté, kdy v Komunitním centru musely být díky dotaci všechny aktivity poskytovány zdarma, na což si návštěvníci rádi zvykli.

Zároveň nás situace nutí zamyslet se nad stylem našeho fungování, uvědomujeme si potřebu větší profesionalizace naší organizace a v neposlední řadě i lepšího plánování, k čemuž by měl sloužit i akční plán, na kterém jsme v souvislosti s ukončením provozu KC začali pracovat.

Bc. Iveta Luxová,
Ředitelka Právě teď! o.p.s.

ČINNOST (výběr)

Komunitní centrum Právě teď

Centrum zřízeno díky Evropským investičním a strukturálním fondům v programu: ***Operační program Praha – pól růstu ČR***

Činnost Komunitního centra, jeho každodenní program, komunikace s klienty, ale i třeba údržba představovaly většinu naší pracovní i organizační náplně v roce 2018.

Cílem **Komunitního centra Právě teď** bylo snížení míry sociálního vyloučení seniorů prostřednictvím vzájemného setkávání, zájmových, vzdělávacích a volnočasových aktivit, vzdělávání, osvětové činnosti a bezplatného poradenství.

Centrum bylo otevřeno 1. května 2017 v Bedřichovské ulici č, 16, na **Praze 8**, nedaleko st. metra Ládví. V přízemní budově s vlastní zahradou se Centrum rychle zabydlelo a začali do něj docházet první senioři, kterým se líbil jak program, tak přístup pracovníků Centra k nim.

Program Centra si v průběhu svého fungování našel svou podobu a byl rozdělen na několika tematických a logických celků:

Opékání buřtíků na zahradě KC

- **Pravidelný, týdně se opakující program** (např. jazykové kurzy, výtvarné dílny, cvičení..)
- **Přednášky a vycházky** reflektující přání a požadavky klientů Centra
- **Kurzy** (např. počítačové, trénování paměti, první pomoci..)
- **Komunitní program,** který si klienti vytvářejí sami, nebo s pomocí pracovníků KC (karetní kroužek, večírky a happeningy, společné setkávání se..)

K **nejzajímavějším činnostem KC**, které vznikly i na základě návrhů klientů **patřilo**:

- **Malování komunitních obrazů** – výroba obrazů metodou tzv. lití, kdy si každý z účastníků namíchal dle pokynů barvy a ty se poté postupně lily na plátno a pohybem plátna na něm následně vznikaly zajímavé obrazce
- **Dámský klub s Alenou Borhyovou a jejími hosty** – klub se věnoval tématům krása v každém věku, zdravé sebevědomí a sebehodnocení. Klub navštěvovali zajímaví hosté (L. Borhyová, M. Tomsová) a činnost klubu vyvrcholila módní přehlídkou členek Dámského klubu s názvem *„Silver Glamour Fashion Show*" na vánočním/závěrečném večírku KC.

- **Tematické dny/večírky** – u příležitosti různých svátků a výročí, kdy klienti KC napekli/navařili (např. velikonoční občerstvení) a celý den probíhal program v duchu svátku/tématu.
- **Feursteinova metoda Instrumentálního obohacování** – KC umožnilo pravděpodobně jedno z prvních testování této metody (nejen v ČR) na seniorské populaci.

Dámský klub s vizážistkou Magdalenou Souškovou

Výroba litých obrazů

Přednáška JUDr. Krčmy, dědictví

Přednáška/workshop o stravování

Komunitní centrum navštívilo za dobu jeho trvání více než **350 návštěvníků**, přičemž více než **2/3 z nich v Centru strávilo více než 20 hod** (průměrná návštěvnost na osobu 37,5 hod/19 měsíců fungování Centra).

Průměrný věk návštěvníků byl **72 let**, **nejčastěji** Centrum navštěvovaly **ženy** (78%) **a občané z Prahy 8** (50%), dále pak z Prahy 9 a Prahy 4 (cca. 10% každá MČ).

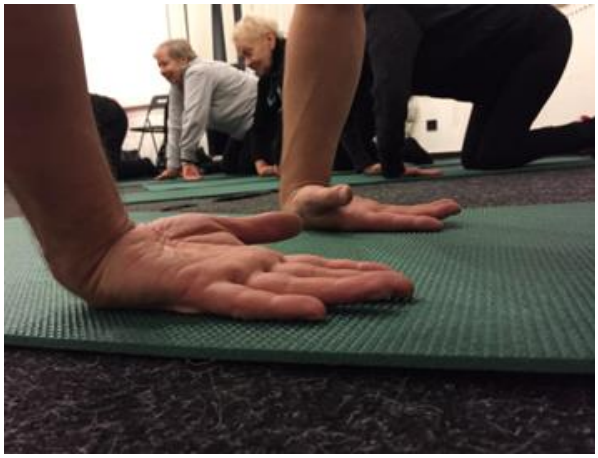
Počítačové kurzy

Kurz první pomoci

Tematický večírek - čarodějnice

Hraní stolních her

Kurz FIE (metoda trénování paměti)



Pravidelné zdravotní cvičení 1

MemTrain

Mezinárodní projekt, v rámci programu Erasmus+, jehož jsme byli vedoucí organizací. ***Celková výše grantu*** *(pro všechny zúčastněné organizace) byla* ***61.075 EUR.***

Cílem projektu bylo sdílení znalosti a zkušenosti sportovních trenérů, trenérů paměti, vědeckých pracovníků, psychologů a odborníků v oblasti bezpečnosti ve sportu a srovnání výsledků kombinace fyzického cvičení a trénování paměti. Projekt navazoval na náš program „trénuj hlavu, trénuj tělo, aby zdraví vydrželo".

Mezinárodní výměna know-how byla pro úspěch projektu velmi důležitá, proto měl projekt 7 partnerských organizací. V rámci projektu byl vytvořen profesionální tréninkový manuál, který bude využíván při realizaci aktivit na podporu zdravého stárnutí.

Manuál je zaměřen nejen na sport (obecně na fyzickou aktivitu) ale na jeho propojení s mentální stimulací (trénováním mozku). Výzkum v rámci projektu prokázal, že zlepšení mentální i fyzické kondice vede k vyšší kvalitě života.

Partnerské organizace projektu:

V září 2018 proběhlo závěrečné setkání partnerských organizací projektu, které s sebou přivezly své seniory. Setkání navázalo na tradici našich mezigeneračních setkání s názvem **ZáříME.**

Webová stránka projektu: **www.memtrain.eu**

ZáříME

Akce proběhla v pondělí 24. září odpoledne, na sportovní hřišti ZŠ Poláčkova na Praze 4 pod záštitou místostarosty MČ Praha 4, pana Ing. Zdeňka Kovaříka.

Účastníci projektu MemTrain a veřejnost si spolu na akci mezigeneračně zatančili pro seniory upravenou zumbu. Zároveň se od partnerů projektu MemTrain dozvěděli více o ostatních aktivitách projektu – různých typech trénování paměti, možnostech běhu a cvičení (se zaměřením na seniorskou populaci), Nordic Walkingu.

Pozvánka na akci:

Nordic Walking

Nordic Walking patří spolu s trénováním paměti k nejčastějším a zároveň k nejoblíbenějším seniorským aktivitám a každoročně zajistíme během roku (sezóna od dubna do listopadu) více než 100 lekcí na různých místech v Praze. V roce 2018 jsme zajišťovali pravidelné lekce pro:

- MČ Praha 3
- MČ Praha 4
- MČ Praha 7
- MČ Praha 10
- V rámci činnosti Komunitního centra

Dále několik jednorázových tematických vycházek a výletů, např. do Botanické zahrady, nebo pochod v rámci „Národního týdne trénování paměti" viz dále.

Trénování paměti

Trénování paměti je (nejen) mezi seniory oblíbená a vzhledem k prodlužujícímu se věku dožití a nárůstu počtu demencí i více než potřebná aktivita. Zábavné namáhání a trénování mozku různými formami potřebuje většina dospělé populace. Skvěle fungovalo např. v rámci rekvalifikačních kurzů pro rodiče na RD.

Každoročně vedeme stovky hodin a desítky kurzů, nebylo tomu jinak ani v roce 2018.

Lekce zajišťujeme pro městské části, pro seniorské kluby a jiná zařízení. Lekce a kurzy probíhaly i v našem Komunitním centru.

Národní týden trénování paměti

Je NÁM také ctí moci se této největší akce zaměřené na popularizaci trénování paměti pravidelně účastnit.

Tentokrát to bylo několika bezplatnými ukázkovými lekcemi trénování pro různé organizace (seniorské, rodiče na rodičovské dovolené a pod.) a tradičním Nordic Walking pochodem v Krčském lese, kterého se zúčastnila asi PADESÁTKA seniorů.

Na akci si účastníci mohli vyzkoušet i trénování paměti pomocí cvičení na propojovaní mozkových hemisfér.

LUKIÁDA

Lukiáda je akce, kterou spoluorganizujeme pro **Centrum Sociálních služeb** na Praze 13.

Tato akce začala před několika lety u příležitosti Mezinárodního dne seniorů (1. října) jako lokální olympiáda pro seniory MČ Praha 13, postupně se ale stává celopražskou záležitostí.

Na Lukiádě probíhá několik nejen sportovních disciplín, ve kterých mohou senioři soutěžit a pobavit se. A vzhledem k názvu, je samozřejmě hlavní disciplína střelba z luku.

Díky účasti studentů místních škol, kteří se akce účastní mj. jako rozhodčí se z akce stala neformální mezigenerační událost, která mění pohled seniorů na mladou generaci a obráceně.

SENIOR CAMPY

Na šestém ročníku Senior campů, mohli účastníci vybírat ze dvou zajímavých programů „Život v rytmu", nebo „Pomoz Sobě".

Hitem letního **Senior Campu** na Orlíku se stala novinka, venkovní hra **Mölkky**, která nabídla možnost sportovat v přírodě a soutěžit i účastníkům s výraznějším pohybovým či zdravotním omezením.

Oblíbené cvičení v bazénu

Návštěva přehradní hráze

Na podzim jsme pak vyrazili na Senior Camp do Jánských Lázní, kde jsme si užívali skvělá borůvková jídla, nádherné sluneční počasí a NW túry po okolí.

Cestou zdraví z.s. Senior Campy pořádáme ve spolupráci s Cestou zdraví, z.s.

Ostatní činnost

Účast na veletrhu Neziskových organizací 11.dubna 2018, ve Fóru Karlín

Projek „Rok 68"

Vyzvali jsme naše klienty, aby nám napsali své příběhy z události, která se stala v tu dobu přesně před padesáti lety – okupace naší země vojsky spřátelených armád.

Sešlo se nám sedm **naprosto skvělých neobyčejně obyčejných příběhů** našich klientů viz https://pravetedops.cz/category/rok-68/

Pravidelný emailing

Zejména díky obsáhlé činnosti Komunitního centra bylo potřeba najít nástroj, jak klienty informovat o tom, co kdy, kde pro ně chystáme.

Rozesílání e-mailového zpravodaje začalo v době otevření KC a v roce 2018 byl emailový zpravodaj rozesílán každý týden na cca. 250 emailových adres našich klientů, kteří se k odběru registrovali na stránkách naší organizace, nebo stánkách Komunitního centra.

PRÁVĚ TEĎ! o.p.s.

Po poněkud poklidném prvním svátečně-prázdninovém červencovém týdnu nás čeká týden plný každodenních i mimořádných aktivit. A cože Vás čeká? Čtěte dále..

Program na následující týden

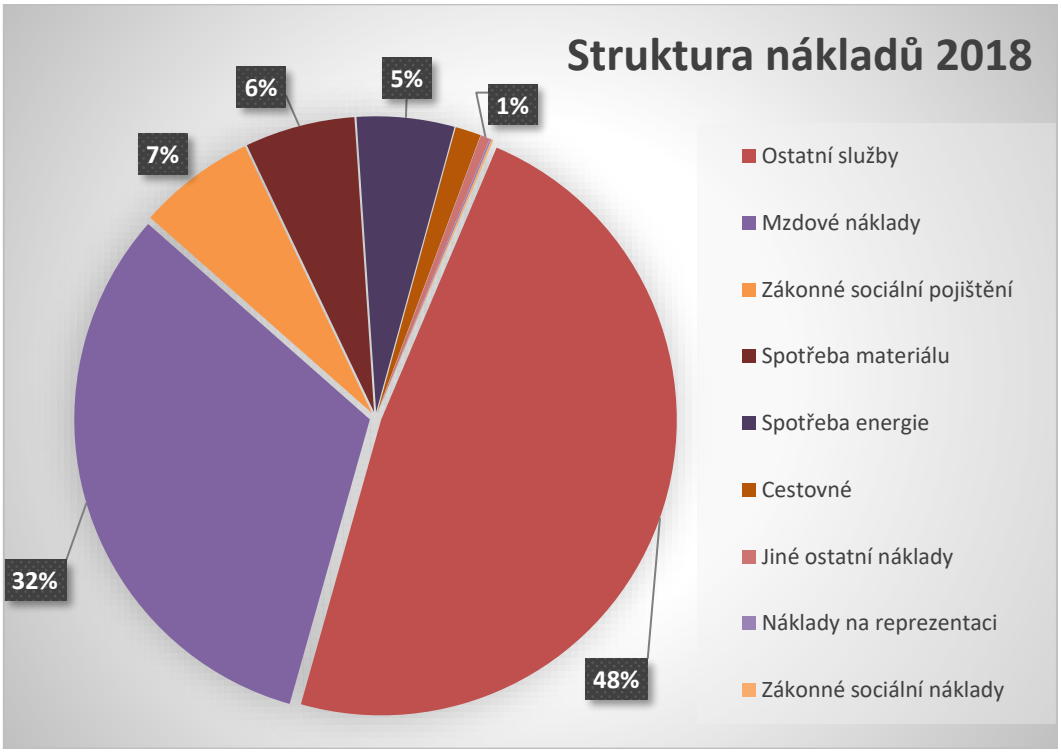
V tomto týdnu, který právě přichází, jsme pro Vás v našem Komunitním centru připravili několik akcí, na které bychom Vás rádi upozornili.

- **úterý 11.7.** od 15 – 17 hod., poradenství na téma: **Moderní technologie – počítač, telefon, tablet atd.,** *Hana Čepová*

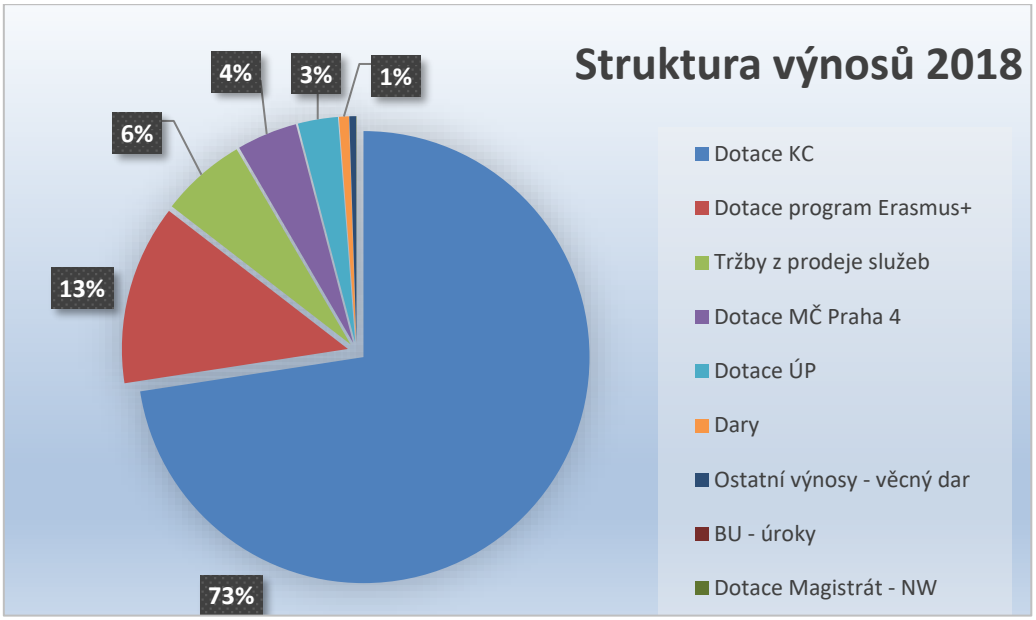
Nejde o přednášku, jde spíše o to, pomoci Vám s tím, co vám nejde či nefunguje. Zároveň si můžete na místě vyzkoušet některý z našich počítačů, notebooků či tabletů

FINANČNÍ A EKONOMICKÉ ÚDAJE

Příslušné dokumenty odkazující na výsledky hospodaření vč. příloh jsou samostatnou součástí této Výroční zprávy. Rok 2018 podléhá povinnému auditu.



Struktura nákladů 2018				
text	**částka**		**text**	**částka**
Ostatní služby	1 718 413 Kč		Cestovné	50 320 Kč
Mzdové náklady	1 150 231 Kč		Jiné ostatní náklady	18 059 Kč
Zákonné sociální pojištění	229 875 Kč		Náklady na reprezentaci	3 788 Kč
Spotřeba materiálu	215 610 Kč		Zákonné sociální náklady	3 610 Kč
Spotřeba energie	191 008 Kč			



Struktura výnosů 2018				
Dotace KC	3 011 271 Kč		Dary	29 200 Kč
Dotace program Erasmus+	534 670 Kč		Ostatní výnosy - věcný dar	20 122 Kč
Tržby z prodeje služeb	254 000 Kč		BU - úroky	180 Kč
Dotace MČ Praha 4	180 000 Kč		Dotace Magistrát - NW	- 928 Kč
Dotace ÚP	118 872 Kč			

Účetní období: kalendářní rok

Obecně uznávané účetní zásady:
Účetnictví bylo zpracováno při použití následujících obecných účetních zásad: zásada věrného zobrazení skutečnosti, předpoklad trvání účetní jednotky v dohledné budoucnosti, zásada periodicity, nezávislosti účetních období, vymezení okamžiku realizace (akruální princip), vymezení účetní jednotky, zákazu kompenzace, stálosti metod, oceňování v historických cenách, opatrnosti, bilanční kontinuity, oceňování peněžní jednotkou, srozumitelnosti informací, přednosti obsahu před formou, objektivity účetních informací, zásada významnosti.

Výsledkem hospodaření organizace je zisk ve výši 566.472,27 Kč, který bude převeden na účet 963 - Účet hospodářského výsledku.

ORGÁNY PRÁVĚ TEĎ! o.p.s.

Ředitelka

Bc. Iveta Luxová – ředitelka, zakladatelka o.p.s.

– Spolumajitelka vzdělávací spol. Pontias s.r.o., koordinátorka aktivit

– Členka České společnosti pro trénování paměti a mozkový jogging

Správní rada

Ing. Lenka Šťastná – předsedkyně správní rady

– Dlouholetá ředitelka regionální pobočky v Komerční bance

– Zakladatelka a prezidentka Business & Professional Women Praha II, iniciátorka a hlavní pořadatelka Equal Pay Day

MUDr. Josef Štolfa – člen správní rady

– Všeobecný praktický lékař

– Vedoucí katedry všeobecného lékařství na Institutu postgraduálního vzdělávání ve zdravotnictví a Vedoucí výukového pracoviště praktického lékařství 2. lékařské fakulty UK

Bc. Petr Ulvr, MBA – člen správní rady

– Business Development Manager ve společnosti Quantasoft a Tensor Ventures

Dozorčí rada

Ing. Hana Čepová – předsedkyně dozorčí rady, zakladatelka o.p.s.

– Spolumajitelka vzdělávací společnosti Pontias s.r.o., lektorka

– Kouč a mentor dle certifikace EMCC

JUDr. Hana Mesthene – člen dozorčí rady

– Vedoucí advokátka AK Mesthene & Semík

Bc. Simona Valešová – člen dozorčí rady

– Hlavní účetní ZŠ a MŠ Magic Hill, účetní několika dalších firem

KONTAKTY PRÁVĚ TEĎ! o.p.s.

Sídlo společnosti dle OR.:

Právě teď! o.p.s.
Fügnerovo nám. 1808/3
120 00 Praha 2

IČ: 2915 4901

Kancelář:
Právě teď! o.p.s.
Nad Primaskou 27
101 00 Praha 10

Bankovní spojení:
ČSOB, a.s., č. ú.:258492161/0300
FIO banka a.s., transparentního účet č.: 2800824410/2010
FIO banka a.s., účet vedený v EUR č.: 2501028940/2010 (Evropské projekty)

Web: www.prave-ted-ops.cz

PODĚKOVÁNÍ

- Společnost Activia za podporu v rámci projektu Activní senior
- Ing. Petr Gryc
- Společnost DM

DĚKUJEME ZA SPOLUPRÁCI

- Pontias s.r.o.
- Xact s.r.o.
- Cestou zdraví z.s.
- BPW ČR
- Krajská rada seniorů Praha
- Amelie z.s.
- Hana Dvořáková, která odvádí spoustu práce nad rámec lektorování Nordic Walkingu a paměti a moc nám pomáhá.
- Simona Valešová
- Kateřina Petrů – Heislerová nejen za skvělé PF
- Ivana Medková
- Petr Opelka
- David Gryc
- Michala Fulínová
- Oto Lux
- Alena Borhyová za skvělé vedení Dámského klubu a přípravu vánoční Glamour Fashion přehlídky
- Denisa Zábranská, naše nejaktivnější dobrovolnice se zkušenostmi v zahraničí.
- Tým skvělých NW instruktorů: Martina Vernerová, Ivona Postlerová, Nina Čechová, Anka Šůrová, Lenka Kousková
- Z řad našich aktivních seniorů – Táňa Dohnalová a Helena Kvapilová

Děkujeme za spolupráci našim skvělým seniorům, kteří nám v pomáhají s různými činnostmi, podporují nás různými formami, nosí na tematické akce dobroty, přicházejí s nápady a tolik bojovali za zachování Komunitního centra.

Děkujeme účastníkům všech našich akcí za inspiraci a zpětnou vazbu..

NAŠE PF PRO ROK 2019

Naše PF pro rok 2019 reflektuje situaci, kdy nevíme, zda a kde se nám podaří otevřít prostory nového komunitního centra, ale nevzdáváme to, protože to, co se nám podařilo za uplynulý rok a půl rozjet a uvést do života dávalo hodně velký smysl.

Zároveň motto:

NEKONČÍME – PŘESEDÁME

symbolizuje situaci našich klientů – seniorů, kterým skončila jedna etapa života a přesedají do nové.

Věříme, že stejně naplňující, jaké byly ty doposud.