

# **Program pro rozvoj volného času žen na mateřské dovolené**

Lucie Nováková

---

Bakalářská práce  
2006



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Univerzitní institut

---

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Univerzitní institut

Ústav pedagogických věd

akademický rok: 2005/2006

## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Lucie NOVÁKOVÁ**

Studijní program: **B 7501 Pedagogika**

Studijní obor: **Sociální pedagogika**

Téma práce: **Program pro rozvoj volného času u matek na mateřské dovolené**

Zásady pro vypracování:

1. Zpracování teoretické části – pojmosloví
2. Současný stav problematiky – Mateřské centrum, aj.
3. Zpracování projektu
4. Zpracování výsledků práce
5. Doporučení pro praxi

Rozsah práce:  
Rozsah příloh:  
Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná**

Seznam odborné literatury:

ŽBIRKOVÁ, V. Metodika zájmové činnosti. Nitra: VŠPg, 1985.  
Šestý akční program Evropského společenstva. Koncepce do roku 2007. Brusel: Komise evropských společenství, 2001.  
ŠVEC, Š. Základné pojmy v pedagogike a andragogike. Bratislava: IRIS, 1995. ISBN 80-901294-0-4.  
SPOUSTA, V. et al. Teoretické základy výchovy ve volném čase. Brno: Masarykova univerzita, 1994, ISBN 80-210-1007-X.  
Zákon č. 198/2002 Sb., o dobrovolnické službě a o změně některých zákonů, v platném znění.  
Koncepce státní politiky pro oblast dětí a mládeže do roku 2007  
ATKINSONOVÁ, R.L. a kol. Psychologie. Praha: Victoria Publishing, 1995.  
PIAGET, J., INHELDEROVÁ, B. Psychologie dítěte. Praha: Portál, 1997.

Vedoucí bakalářské práce: **Mgr. Štefan Chudý, Ph.D.**  
Ústav pedagogických věd  
Datum zadání bakalářské práce: **6. března 2006**  
Termín odevzdání bakalářské práce: **13. června 2006**

Ve Zlíně dne 6. března 2006



prof. Ing. Roman Prokop, CSc.  
*prorektor*



prof. PhDr. Vlastimil Švec, CSc.  
*ředitel ústavu*

## **ABSTRAKT**

Moje bakalářská práce na téma Program pro rozvoj volného času žen na mateřské dovolené se zabývá zejm. problematikou vzniku mateřských center v České republice a jejich významem pro matku a její dítě.

Teoretická část popisuje období těhotenství a mateřství. Zaměřuji se také na některé psychické změny v poporodním období. Dále nastiňuji sociálně ekonomické zajištění žen na mateřské dovolené a v poslední části popisuji vznik a činnost mateřských center v České republice.

Praktická část seznamuje s Rodinným a Mateřským centrem Sluníčko ve Vsetíně. Popisuji činnost tohoto centra v období od ledna roku 2003 do prosince roku 2005. Na základě zjištěných skutečností navrhuji případná řešení ve formě evaluačních dotazníků.

Klíčová slova: těhotenství, mateřství, žena na mateřské dovolené, dítě, mateřské centrum.

## **ABSTRACT**

My Bachelor's thesis called "Programme for women on maternity leave free time development" deals with problems of the rise of centres for mothers in the Czech Republic and their importance for mother and her child.

Theoretical part describes period of pregnancy and motherhood. I am focusing also on some psychical changes during post partum period. Then I draw out the social economical ensuring of women on maternity leave and in the last part I describe origin and activity of centres for mothers in the Czech Republic.

Practical part introduces Family and Mother's Centre Sluníčko in Vsetín. I describe activity of this centre since January 2003 until December 2005. Based on realized actualities I suggest relevant solutions in form of evaluating questionnaires.

Keywords: pregnancy, motherhood, woman on maternity leave, child, centre for mothers.

## Poděkování

Děkuji vedoucímu práce Mgr. Štefanu Chudému, Ph.D. za cenné rady a pomoc při zpracování mé bakalářské práce. Dále bych chtěla poděkovat paní Pavle Fojtíkové, vedoucí Rodinného a Mateřského centra Sluníčko ve Vsetíně za podnětné připomínky při zpracování praktické části bakalářské práce.

## Motto

*A mám nápad! Máš ho taky? Budeme si spolu hrát. Ať si můžou naše mámy taky spolu povídat.*

Miep Diekmannová  
nizozemská spisovatelka

## OBSAH

<b>ÚVOD</b> .....	<b>8</b>
<b>I TEORETICKÁ ČÁST</b> .....	<b>10</b>
<b>1 MATEŘSTVÍ</b> .....	<b>11</b>
1.1 JAK SE PŘIPRAVIT NA MATEŘSTVÍ.....	12
1.1.1 Výživa budoucích maminek.....	12
1.1.2 Zdravý životní styl .....	13
1.1.3 Zdravotní stav ženy .....	14
1.1.4 Optimistické naladění.....	14
1.2 JAK SI ZVYKNOUT NA MATEŘSTVÍ.....	14
1.3 JAK POMÁHAT JEDEN DRUHÉMU .....	15
1.4 JAKÁ BY MĚLA BÝT MATKA .....	16
<b>2 PSYCHICKÉ ZMĚNY V OBDOBÍ TĚHOTENSTVÍ A MATEŘSTVÍ</b> .....	<b>18</b>
2.1 DRUHY A PROJEVY DEPRESÍ V POPORODNÍM OBDOBÍ.....	18
<b>3 SOCIÁLNĚ EKONOMICKÉ ZABEZPEČENÍ</b> .....	<b>20</b>
3.1 PORODNÉ.....	21
3.2 PENĚŽITÁ POMOC V MATEŘSTVÍ .....	21
3.3 RODIČOVSKÝ PŘÍSPĚVEK.....	21
<b>4 MATEŘSKÁ CENTRA</b> .....	<b>23</b>
4.1 HISTORIE MATEŘSKÝCH CENTER V ČESKÉ REPUBLICE.....	24
4.2 SÍŤ MATEŘSKÝCH CENTER V ČESKÉ REPUBLICE .....	24
4.2.1 Členství v Síty mateřských center.....	25
4.2.2 Výhody členství v Síty mateřských center.....	26
4.2.3 Hlavní úkoly Sítě mateřských center .....	26
4.3 ZALOŽENÍ MATEŘSKÉHO CENTRA .....	27
4.3.1 Role mateřského centra ve společnosti .....	27
<b>II PRAKTICKÁ ČÁST</b> .....	<b>28</b>
<b>5 RODINNÉ A MATEŘSKÉ CENTRUM SLUNÍČKO VE VSETÍNĚ</b> .....	<b>29</b>
5.1 ZALOŽENÍ RODINNÉHO A MATEŘSKÉHO CENTRA .....	29
5.2 FINANCOVÁNÍ A ČINNOST RODINNÉHO A MATEŘSKÉHO CENTRA .....	30
5.3 VÝCHODISKA VÝZKUMU .....	31
5.3.1 Návštěvnost Rodinného a Mateřského centra.....	31
5.3.2 Charakteristika poskytovaných služeb.....	32
5.3.3 Cíle poskytovaných služeb.....	33
5.3.4 Sociální skupiny, kterým jsou služby určeny.....	34
5.3.5 Programová činnost.....	34
5.4 OBSAHOVÁ ANALÝZA.....	36
5.4.1 Personální zajištění provozu .....	36

5.4.2	Týdenní pracovní harmonogram .....	40
5.4.3	Týdenní a měsíční program .....	43
5.5	POROVNÁVACÍ ANALÝZA .....	69
5.5.1	Roční statistika návštěvnosti .....	69
5.5.2	Statistika zápisu do nabízených aktivit .....	69
5.5.3	Mimořádné akce konané Rodinným a Mateřským centrem .....	73
5.6	DOPORUČENÍ PRO DALŠÍ ČINNOST .....	76
<b>6</b>	<b>EVALUAČNÍ DOTAZNÍK PRO MATEŘSKÉ CENTRUM .....</b>	<b>77</b>
<b>7</b>	<b>EVALUAČNÍ DOTAZNÍK PRO KLIENTY MATEŘSKÉHO CENTRA .....</b>	<b>79</b>
	<b>ZÁVĚR.....</b>	<b>80</b>
	<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....</b>	<b>81</b>
	<b>SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK .....</b>	<b>83</b>
	<b>SEZNAM PŘÍLOH.....</b>	<b>84</b>

## ÚVOD

Narození dítěte a přeměna původní partnerské dvojice v rodinu je velmi zásadním momentem ve vývoji společného soužití muže a ženy. Důležitost tohoto zlomového okamžiku je podpořena také skutečností, že hodnota dítěte v současnosti nabyla na významu. Dítě je dnešní společností pokládáno za jednu z nejvyšších hodnot, která smysluplně naplňuje partnerství. Samotnými partnery může být chápáno jako posílení vzájemného vztahu.

Jen málo párů předem myslí na to, jaký dopad bude mít dítě na jejich vzájemný vztah, city, práci, soukromý i společenský život. Narození dítěte je jistě radostná událost. Představuje však i zátěž, která může negativně ovlivnit spokojenost partnerů ve vzájemném vztahu. Jestliže se na prvním místě ocitne péče o dítě, rodičům se může stát, že se sami sobě nebudou dostatečně věnovat. Žena i muž brzy zjistí, že příchod dítěte převrátil jejich vlastní svět naruby.

V okamžiku, kdy poprvé drží matka své dítě v náručí, pozná, jak moc potřebuje její lásku a péči. Její přítomnost, její něžný hlas a starostlivé doteky jsou prvními vjemy, které dosud bezmocný tvoreček instinktivně vnímá a při kterých se vytváří harmonický vztah k matce. Každodenní starostlivá péče spojená s mazlením či jemnými dotyky, zdravá výživa a pozorné a citlivé zacházení jsou velmi důležité pro zdravý vývoj každého dítěte.

Především pro ženu, i když přibývá i mužů, kteří se celodenně starají o malé dítě, je neustále se opakující stejná činnost spojená s péčí o dítě mnohdy vyčerpávající. Brzy po porodu mnoho žen zjistí, že jsou neklidné, nervózní a nemohou spát. Často pláče a jsou náladové. Se svými přáteli se neschází tak často, jak by si přály a kromě partnera si nemají s kým popovídat. Mateřství však rozhodně neznamená, že se svět jakkoli scvrkne a že domov, v němž přibylo děťátko se změní ve vězení.

Jestliže byla žena zvyklá na aktivní způsob života, pravděpodobně ji i v nové roli nejvíc uspokojí, pokud se bude moct věnovat něčemu jinému kromě děťátka a domácnosti. Jako novopečená maminka si bude muset vytvořit rovnováhu mezi péčí o dítě, odpočinkem, který tělo nutně potřebuje, a nějakou aktivitou, která ji odpoutá od každodenních starostí. Právě pro maminky, které jsou na mateřské dovolené a nechtějí ztratit kontakt s okolním světem je navštěvování mateřského centra jednoduchým a přínosným řešením. Mateřské centrum (dále MC) nabízí možnost, jak trávit čas společně s dítětem v bezpečném prostředí



a mnohá maminka ocení možnost dostat se z izolace domova. Programy MC jsou určeny především pro rodiče s nejmenšími dětmi. MC je založeno na principu rodinné svépomoci. Poskytuje solidaritu, otevřenost, vzájemné naslouchání, výměnu zkušeností a laické i odborné poradenství. Žena zde posiluje svou roli matky a své sebevědomí. MC tak přispívá k vytvoření přátelské atmosféry mezi maminkou a děťátkem. Jestliže je maminka spokojená a své mateřství si náležitě užívá je pravděpodobné, že bude spokojené i její dítě.

I když v dnešní době počet mateřských center u nás stále stoupá, řada lidí nemá ani základní informace o jejich významu a využití. Mne samotnou velmi zajímá co MC maminkám a jejich dětem nabízí a jak vlastně funguje.

V teoretické části své bakalářské práce se zaměřím na období těhotenství a mateřství. Zejména na to, jak by se žena měla připravit na mateřství z hlediska životosprávy a zdravého životního stylu. Dále jak si žena zvyká na novou roli a jaká by jako matka měla být. V další části uvedu nejčastější psychické změny u žen v poporodním období a jejich projevy. Poté nastíním sociálně ekonomické zajištění žen na mateřské dovolené a v závěru teoretické části popíši vznik a činnost mateřských center v České republice.

V praktické části se zaměřím na vznik, vývoj a fungování Rodinného a Mateřského centra Sluníčko (dále RMC) ve Vsetíně v období od ledna roku 2003 do prosince roku 2005. Na základě studia materiálů a rozhovoru s vedoucí RMC popíši jeho činnost v jednotlivých letech. Zaměřím se především na programový obsah a statistické porovnání nabízených služeb a konaných akcí v rámci RMC.

Na základě zjištěných skutečností navrhuu případná řešení ve formě evaluačních dotazníků. První evaluační dotazník bude určen pro MC k hodnocení činnosti a případnému porovnání s ostatními mateřskými centry. Druhý evaluační dotazník bude určen pro klienty MC a poslouží jako zpětná vazba pro mateřské centrum.

## I. TEORETICKÁ ČÁST

## 1 MATEŘSTVÍ

Mateřství je významným obdobím v životě ženy. Je stavem, o který většina žen usiluje. Mateřství je také posláním, které nikdy nelze zvládnout dokonale. Postupný přerod ženy - partnerky v ženu – matku mění:

- její dosavadní vztahy,
- její tělo,
- její chování a perspektivy jejího dalšího života.

Přirozený proces, při kterém se z ženy stává matka je hluboce osobním prožitkem. Narození dítěte a mateřství je role ženě biologicky daná a neměnná. Porod dítěte a mateřství většina žen chápe jako plnohodnotné naplnění svého života. Mateřství je přirozené také pro nejbližší okolí ženy i pro širší společnost. Schopnost rozmnožování a rozhodnutí stát se matkou se složitým způsobem promítá do celého života ženy. Mateřství, i když v sobě skrývá radost, může být pro ženu obtížné až stresující. Mění její vztahy k mužům, k ostatním ženám a mění dosud zavedený systém, v domácnosti partnerském životě i v zaměstnání.

Mateřství je víc než pouhá sociální role. Často je každodenní realita mateřské péče přehlížena. Být matkou vyžaduje od ženy, aby převzala komplexní identitu. Je stále sama sebou, ale je také matkou, a to jí ukládá další role, povinnosti a vztahy s mateřstvím neodlučně spjaté. Na individuální úrovni si ženy uvědomují svou biologickou schopnost mít děti a prostřednictvím socializace do ženské role začínají ženství spojovat s manželstvím a mateřstvím (Nicolson, 2001).

Těhotenství, porod a období po porodu jsou významné životní epizody, schopné otevřít bránu k naší prapodstatě. Vztah mezi matkou a dítětem nevzniká až po porodu. Těhotenství není jen biologické utváření dítěte, ale zároveň i období, v němž matka rozvíjí připravenost a schopnost o své dítě pečovat. Těhotenství mění osobnost ženy, ovlivňuje její vývoj, ženskost, sexualitu a celou její existenci. Žena si buduje vlastní podobu sebe samé jako matky (Geisel, 2004).

## 1.1 Jak se připravit na mateřství

Minimálně čtyři oblasti života ženy jsou velmi důležité pro tělesné a duševní zdraví budoucího potomka:

1. zdravá výživa,
2. zdravý životní styl,
3. zdravotní stav,
4. optimistické naladění.

### 1.1.1 Výživa budoucích maminek

Obecná pravidla týkající se zdravé výživy by měl dodržovat každý z nás. Žena v době těhotenství a kojení by se měla zásadami zdravého stravování řídit dvojnásob. Rovnováha mezi proteiny, složenými sacharidy, mléčnými produkty s množstvím vápníku a čerstvou zeleninou a ovocem zajistí, že žena bude přijímat všechny důležité živiny a také energii, kterou bude potřebovat v následujících měsících.

Zdravá výživa spočívá především v přijímání pestrých jídel nejlépe v přirozeném stavu. Těhotná žena by měla jíst pravidelně, alespoň 5x denně, menší porce. Na předním místě by měla být čerstvá zelenina a ovoce, mléčné výrobky a libové maso. Vhodnými přílohami jsou luštěniny, těstoviny a rýže. Pečivo by si maminka měla vybírat tmavé celozrnné. Pro tepelnou úpravu potravin používat vaření, dušení, příp. pečení.

Nevhodným jídlem pro budoucí maminky jsou instantní potraviny a jídla uměle konzervovaná, která se v přírodním stavu rychle kazí ale přesto mají v obchodě dlouhou expirační dobu. Z jídelníčku by se měly vyloučit potraviny s velkým množstvím přídavných látek, jako jsou umělá ochucovadla, aromatické látky a barviva. Dále by maminka měla omezit konzumaci jednoduchých sacharidů, živočišných tuků a uzenin.

## Co pít v těhotenství

Běžně by měl dospělý člověk vypít dva až tři litry tekutin denně v závislosti na ročním období, momentálním výdeji energie, apod. V těhotenství spotřeba tekutin stoupá. Minimem jsou tři litry tekutin vypité průběžně během celého dne. Vhodné jsou čerstvě vymačkané ovocné a zeleninové šťávy a džusy, dále ovocné čaje prošťované s čaji bylinnými. Minerální vody by těhotná žena neměla pít příliš často. Je nutné je střídat, aby se měnily koncentrace minerálů, které jsou tělu dodávány. Vhodnější je pramenitá voda. Doporučuje se vypít denně asi půl litru mléka nebo kefiru pro zajištění dostatečného příjmu vápníku. Spíše nevhodný je pro těhotnou a kojící ženu silný černý čaj a káva. Zcela nevhodný je alkohol.

### 1.1.2 Zdravý životní styl

Nejpozději v době těhotenství by měla žena vědomě dbát na zdravý způsob života. Zdravý životní styl znamená zejména rovnováhu mezi zdravou stravou a přiměřeným pohybem. Pokud byla žena zvyklá trávit svůj volný čas aktivním pohybem např. v tělocvičně nebo na hřišti, nemusí v prvních měsících těhotenství své sportovní aktivity příliš omezovat. Pravidelné cvičení vyplavuje hormon endorfin, a ten napomáhá k navození dobré nálady. Žena se ale musí řídit určitými doporučeními. Sportování je vhodné pouze tehdy, probíhá-li těhotenství normálně a pohyb není pro ženu příliš nenamáhavý. V těhotenství je nebezpečné zvýšené riziko zranění. V souvislosti s hormonálními změnami dochází k uvolnění kostních spojení a to může vést k rychlejšímu poškození svalů a vazů. Sportům, které jsou spojeny s náhlými razantními pohyby, skoky nebo možným pádem by se těhotná žena měla zcela vyhnout.

Vhodnými sporty pro nastávající maminku jsou např. plavání, jízda na kole, speciální tance pro těhotné, cvičení na rehabilitačním míči a kalanetika. Doporučují se rychlejší pravidelné procházky. Optimální pohyb, v podobě speciálního cvičení pro těhotné ženy, zajistí také návštěva předporodních kurzů. V předporodním kurzu se žena od zkušených porodních asistentek a dětských sester dozví vše důležité o těhotenství, porodu, i péči o novorozence a naučí se speciální cviky pro těhotné i pro maminky po porodu. Kurzy pravidelně pořádají porodnice, centra předporodní přípravy a soukromé porodní asistentky. Většiny kurzů se může účastnit také partner těhotné ženy nebo jiná blízká osoba.

### 1.1.3 Zdravotní stav ženy

Obecně platí, že v případě onemocnění je vhodné obrátit se na odborníka – lékaře. Dnešní medicína umožňuje přivést na svět dítě i párům, ve kterých jeden, případně oba trpí chronickým onemocněním. Je ovšem nutné vše předem konzultovat s lékařem a v případě nutnosti se podrobit speciálním lékařským vyšetřením. Pokud žena trpí chronickou nebo těžkou aktuální nemocí, je nezbytné aby odborník zvážil, jestli ji těhotenství nebo porod neohrozí na životě. Také je nutné zjistit, jaký vliv může mít případné onemocnění na vývoj dítěte.

### 1.1.4 Optimistické naladění

Každá žena by chtěla být tou nejlepší matkou. Realističtější ale je snaha být alespoň matkou dobrou. Nechá-li se žena spoutat náročnými představami o svém dítěti a péči o něj, všechno si jen stíží. V období těhotenství a po porodu se mění také psychický stav ženy, a to jak směrem pozitivním, tak i negativním. Většinou se ale zvyšuje pocit sebevědomí, optimismu, zároveň sebezapření a obětavosti vzhledem k dítěti a radost z očekávání. Miminko velmi snadno zachytí emocionální nálady své matky i nejbližšího okolí. Bude-li žena šťastná a uvolněná, je velmi pravděpodobné, že takové bude mít i své dítě.

## 1.2 Jak si zvyknout na mateřství

Prvních několik dní po porodu může být pro maminku velmi udivujících a matoucích. Střídají se intenzivní pocity nejistoty a samoty, kdy se žena zabývá jen sama sebou. A téměř současně může mít pocit nedostatku času pro sebe, miminko i partnera. Maminka by měla umět podělit se o každodenní péči o dítě s partnerem. To, jak se budou společně učit pečovat o dítě, pomůže prohloubit jejich vztah.

Když se narodí partnerům první dítě, vznikají tři nové vazby:

- matka – dítě,
- otec – dítě,
- matka – otec.

Zatímco většina matek naváže vztah s dítětem okamžitě nebo během několika málo dnů, u otců se vyvíjí intenzivní otcovské vazby pomaleji. Jakmile se dítě narodí, může se otec cítit ze společného života vyloučen, k čemuž přispívají také tradiční názory na rodičovství. Může to být i tím, že matka zůstává s miminkem v porodnici a otec je nucen pokračovat v každodenních povinnostech. Žena by měla využít pobyt v porodnici k odpočinku a získání potřebných informací. Nemusí se stydět zeptat i na zcela běžné záležitosti. Po narození dítěte bude ochotno poradit i mnoho zkušenějších přátel a příbuzných. I když někdy mohou časté rady a připomínky čerstvou maminku popouzet, je dobré vědět, že rady, které dávají ostatní rodiče, odrážejí jejich vlastní zkušenosti. Jsou-li přesto ženě rady nepříjemné a proti jejímu přesvědčení nemusí se jimi řídit a dál dělat vše podle svého přesvědčení.

Poslední vazba, vztah mezi matkou a otcem bývá nejsložitější. Samozřejmě, že tento vztah existoval již před narozením dítěte, ale v té době se partneři k sobě nachovali s vědomím, že jsou rodiči dítěte. Nyní musí začít myslet jeden na druhého zcela jiným způsobem a svůj vztah posunout v důsledku nových rolí. Měli by se navzájem více chápat, být obětavější a nesobečtí. Musí se naučit naslouchat jeden druhému a vzájemně si pomáhat.

### **1.3 Jak pomáhat jeden druhému**

Po vyčerpávajícím období spojeném se závěrem těhotenství a porodem, se může žena cítit osamělá, zmatená a unavená. Možná to ovlivní její chování k partnerovi. Také otec dítěte se může cítit velice osamělý a nejistý v nové roli. Ještě v době, kdy je žena v porodnici, je vhodné si otevřeně promluvit o svých pocitech a o tom, co dělali, když nebyli spolu. Většina porodnic má neomezené návštěvní dny. Rodiče spolu mohou strávit poměrně dost času, aby se mohli podporovat během tohoto krátkého, ale důležitého období, kdy jsou od sebe odloučení.

Matka, v době kdy se zotavuje po porodu, očekává od svého partnera citlivou podporu a uznání své statečnosti. Otec naopak očekává, že jeho partnerka bude vstřícná, tolerantní a chápavá. Ženy si většinou uvědomují, že se jejich partner musí s novou rolí nejprve sžít. Ochotně by jej měly učit jemnému zacházení s dítětem a trpělivě povzbuzovat v péči o dítě. Nikdy by neměly kritizovat jeho případnou nešikovnost. Mnohé matky jsou zaskočeny hloubkou svých citů k dítěti. Bohužel někteří otcové v tom spatřují posedlost,

kteřou nesdílejí a nelibě nesou ztrátu partnerčiny náklonnosti a pozornosti. Neexistuje však žádný důvod, proč by si otec nemohl vytvořit pevné pouto se svým dítětem. Jak pro otce, tak pro dítě bude příjemný především tělesný kontakt, hlazení a mazlení. Otcové, jež jsou zapojeni do běžné péče o dítě, posilují svůj otcovský vztah a zacelují trhlinu mezi svými pocity a odlišnými pocity matky.

Rodičovství je i zkouška zralosti každého vztahu. Je obdobím, v němž se mění vzájemné priority partnerů. Založení rodiny si spojovali s představami harmonie a pohody a teď čelí tvrdé realitě. Důležité je pamatovat kromě potřeb dítěte i na potřeby své a potřeby partnera. Řada párů je vyděšena, když zjistí, že místo aby je dítě sblížilo, působí mírné rozpory a vzdaluje je od sebe. To je přirozená a významná součást přechodu k rodičovství.

#### **1.4 Jaká by měla být matka**

Několik doporučení pro maminky na mateřské dovolené připravil PhDr. Zdeněk Rieger, pražský psycholog a rodinný terapeut. „Na jednom ze svých setkání právě s maminkami na mateřské dovolené jsme se snažili společně přijít na to, jaká by taková maminka měla být, aby si mohla čas strávený s dětmi na mateřské dovolené užít,“ říká PhDr. Zdeněk Rieger. Společně se shodli na tom, že každá maminka by měla být rozumná, aktivní, dohodnutá, odpočívající, sdílející, tvořivá. Co to v praxi znamená?

Rozumná maminka je taková, která je poučena o vývojových fázích dítěte, např. o prvním období vzdoru.

Aktivní znamená, že se maminka i v době mateřské dovolené aktivně zajímá o novinky okolo sebe včetně novinek ze svého oboru.

Dohodnutá maminka je taková, která se dokáže dohodnout s manželem, co od něho očekává a potřebuje. Zároveň ale řekne manželovi, jak si on sám může s dítětem hrát.

Odpočívající souvisí s předchozím bodem. Umí říct, že je unavená a potřebuje si odpočinout. Nebo se dohodne s manželem, že jeden den v týdnu bude mít určité dvě hodiny jen pro sebe.

Sdílející znamená, že umí své starosti i radosti sdílet s manželem a širší rodinou. Obecně platí, že sdílená radost je větší radost, sdílená starost je poloviční starost.



Tvořivá maminka je nejen ta, která si umí s dítětem hrát, ale umí si také udělat radost – třeba tím, že si koupí něco hezkého na sebe.

„Když jsme se znovu na doporučení, která jsme společně s maminkami sepsali, podívali a přečetli si jejich první písmena vertikálně, dala nám sama odpověď“:

- **R** ozumná
- **A** ktivní
- **D** ohodnutá
- **O** dpočívající
- **S** dílejší
- **T** vořivá

Čas strávený společně s malými dětmi na mateřské dovolené může být radost,“ říká s úsměvem PhDr. Zdeněk Rieger (<http://www.klubk2.cz/matka.htm>).

## 2 PSYCHICKÉ ZMĚNY V OBDOBÍ TĚHOTENSTVÍ A MATEŘSTVÍ

Od počátku těhotenství dochází v organismu ženy nejenom k somatickým, ale i k psychickým změnám. Ty jsou ovlivněny na jedné straně změnami fyzickými, na straně druhé faktory sociální a ekonomické povahy. Tyto změny se dostaví u všech těhotných včetně těch, u kterých bylo těhotenství chtěné. Intenzita prožívání změn závisí na osobnosti těhotné ženy a na vlivech jejího okolí.

Těhotenství a péče o novorozené dítě představuje jednu z možných vývojových krizí v životě ženy. Je to období výrazných změn, kdy se žena nachází mezi tím, čím byla a tím, čím se má stát. Učí se a přivyká nové životní roli. V době pozdního těhotenství a kolem porodu se u žen objevují úzkostné stavy. Jejich obsah je zaměřen především na blížící se porod a na možné komplikace, které se mohou v souvislosti s porodem objevit. Je důležité, aby žena obdržela dostatečné a kvalitní informace o průběhu porodu. Ten je emočně nejvýraznější událostí v životě mnohých žen. I když porod proběhne bez komplikací a matka i dítě jsou v pořádku, objevuje se u větší části žen zhoršená nálada a poporodní deprese.

### 2.1 Druhy a projevy depresí v poporodním období

Odborníci rozeznávají tři hlavní typy poporodních depresí:

#### **Mateřské blues**

Poporodní nebo mateřské blues je mírný emoční problém krátkého trvání, který může prožít 50% až 80% matek. Mezi typické příznaky patří kolísání nálady, zvýšená přecitlivělost, úzkostnost, podrážděnost, pocity strachu a neschopnost vnímat lásku k novorozenci. Mohou se objevit problémy se spánkem. Příznaky začínají obvykle třetí nebo čtvrtý den po porodu, vrcholí pátý až sedmý den a vymizí do dvanáctého dne. Příznaky trvající déle než čtrnáct dnů mohou znamenat riziko rozvoje vážnější poporodní deprese (Praško, Prašková, 2003).

#### **Poporodní deprese**

Poporodní deprese představuje závažnější a potencionálně život ohrožující psychickou nemoc. Mezi příznaky převládají pocity selhávání, nerozhodnost, úzkost, strach ze samoty, sociální izolace, bezmoc a beznaděj, katastrofické obavy z budoucnosti, ztráta zájmu a

potěšení, nechutenství, nebo naopak přejídání. Matky mají pocit, že dítě je nechtěné, nedokážou je milovat ani se o ně postarat. Mohou být přítomny poruchy spánku, nekontrolovatelná plačtivost, potíže dotýkat se dítěte a pečovat o něj. Často se objevuje vztek, podrážděnost a pocit ztráty kontroly. Vzácně při výrazném prohloubení poporodní deprese hrozí psychotické prožitky a riziko zabití dítěte či sebevraždy (Geisel, 2004).

Obvykle se poporodní deprese objevuje za šest až dvanáct týdnů po porodu a trpí jí 10 až 20% matek. Biologickými rizikovými faktory jsou předchozí epizoda deprese (až 30 % žen, které v minulosti prodělaly depresi), depresivní epizoda po minulém porodu (52–62 % žen zažije novou epizodu po dalším porodu) a depresivní porucha u pokrevních příbuzných. Mezi psychosociální rizikové faktory patří nedostatečná sociální podpora, negativní životní události, nestabilita partnerského vztahu a ambivalence týkající se těhotenství (Praško, Prašková, 2003).

Poporodní deprese je onemocnění, které lze léčit. Při symptomech je nutné vyhledat odbornou psychiatrickou pomoc. Velmi důležitá je také pomoc a podpora partnera, rodiny a přátel, kteří pomohou s dítětem, starostmi o domácnost a potěší svou přítomností.

### **Poporodní psychóza**

Poporodní psychóza je poměrně vzácná ale velmi vážné psychotické onemocnění, ohrožující život matky i dítěte. V poporodním období se objevuje jen výjimečně, jeden až dva případy na tisíc porodů. Poporodní psychóza se nejčastěji objeví v čase od prvních 48–72 hodin až po několik týdnů po porodu. Prvními příznaky jsou neklid, podrážděnost a problémy se spánkem, velmi rychle se však objeví psychotické depresivní nebo manické příznaky. Při depresivních projevech maminka ztrácí kontakt s realitou, mívá depresivní halucinace (slyší hlasy) a bludy (je přesvědčena, že dítě je podvrženo, ďáblovu apod.). Pak je nutná urgentní hospitalizace, jinak jsou jak matka, tak dítě v riziku ohrožení života (Praško, Prašková, 2003).

### 3 SOCIÁLNĚ EKONOMICKÉ ZABEZPEČENÍ

Mnoho těhotných žen v současné době, pokud to jejich zdravotní stav umožňuje, vykonává své zaměstnání až do nástupu mateřské dovolené, tj. do 32. až 34. týdne těhotenství. Je ale důležité oznámit svůj stav zaměstnavateli. Ten je povinen seznámit těhotnou zaměstnankyni s předpisy týkajícími se zákonem zaručených opatření k ochraně zdraví a normálního vývoje těhotenství. Nevhodným pro těhotnou ženu je zaměstnání s tzv. rizikovým provozem, např. operační sály, laboratoře, doprava, prašné provozy práce ve výškách a noční směny. Bez vlastního svolení nesmí být žena vyslána ani na služební cestu. Zaměstnavatel je povinen zajistit takovou náplň práce, která neohrozí zdárný průběh těhotenství. Pokud je těhotná žena přeřazena na jiné pracoviště a vykonává náhradní práci, nesmí dojít ke snížení jejího dosavadního platu. Je důležité, aby žena oznámila svůj stav zaměstnavateli včas. Ten si mohl najít novou pracovní sílu, aby byl zajištěn provoz v době nástupu na mateřskou dovolenou. Těhotenství není důvod k propuštění ze zaměstnání a ženě musí být zachována příležitost k nástupu do zaměstnání po skončení mateřské dovolené (Mikulandová, 2004).

Sociální zabezpečení těhotných žen a matek na mateřské dovolené procházelo a nepřetržitě prochází rozsáhlými změnami. Některé v současnosti platné údaje, například výše jednotlivých finančních dávek, mohou být v brzké době změněny. Podrobné informace o platných právních nárocích a možných finančních podporách v souvislosti s těhotenstvím a mateřstvím lze získat u zaměstnavatele, na příslušném odboru obecního úřadu (dle místa trvalého bydliště) nebo u poboček České správy sociálního zabezpečení.

V souvislosti s těhotenstvím, porodem a následnou péčí o dítě existuje v České republice řada opatření směřujících ke zvýšené ochraně a finančnímu zajištění žen - matek a mužů - otců. Nejběžnějším finančním zvýhodněním, na které mají rodiče nárok je porodné, peněžitá pomoc v mateřství a rodičovský příspěvek.

#### 3.1 Porodné

Nárok na porodné má žena, které se narodilo dítě a nárok na jeho vyplacení vzniká dnem porodu. Porodné činí desetinásobek životního minima na osobní potřeby dítěte.

V současné době se porodné zvyšuje a od dubna letošního roku činit 17 500,-Kč. Do 31.3.2006 byla výše porodného 8 600,-Kč. Porodné je vypláceno jednorázově a má pokrýt náklady související s narozením dítěte.

### **3.2 Peněžítá pomoc v mateřství**

Peněžítá pomoc v mateřství náleží těhotné ženě 6 až 8 týdnů před plánovaným termínem porodu. Žena má nárok, v souvislosti s narozením dítěte, na mateřskou dovolenou v rozsahu 28 týdnů, popřípadě 37 týdnů, porodila-li současně dvě nebo více dětí nebo jde-li o ženu žijící osaměle. Během této doby jí náleží peněžítá pomoc v mateřství, jejíž výše za kalendářní den činí 70 % denního vyměřovacího základu. Nárok na peněžitou pomoc v mateřství má žena, která byla v posledních dvou letech před porodem minimálně 270 dní nemocensky pojištěna a jejíž pojištění stále trvá (Zákon č. 187/2006 Sb. o nemocenském pojištění uveřejněný ve Sbírce zákonů České republiky, ročník 2006).

### **3.3 Rodičovský příspěvek**

Rodičovský příspěvek náleží ve výši 1,54 násobku částky životního minima na osobní potřeby rodiče. Nárok na rodičovský příspěvek má rodič, jestliže po celý kalendářní měsíc osobně celodenně a řádně pečuje o dítě do 4 let věku nebo do 7 let, je-li dítě dlouhodobě zdravotně postižené. Podmínkou je, že dítě mladší tří let nenavštěvuje jesle, mateřskou školu nebo jiné zařízení pro děti předškolního věku déle než 5 kalendářních dnů. Dítě, které dovršilo tři roky věku, může pravidelně navštěvovat mateřskou školu nebo jiné obdobné zařízení v rozsahu nepřevyšujícím 4 hodiny denně. Příjmy rodiče nejsou sledovány. Rodič může při nároku na výplatu rodičovského příspěvku zlepšovat sociální situaci rodiny výdělečnou činností, ale musí v této době zajistit péči o dítě jinou zletilou osobou (Zákon č. 117/1995 Sb. o státní sociální podpoře uveřejněný ve Sbírce zákonů České republiky, ročník 2006).

Blíže formy peněžité pomoci řeší Zákon č. 117/1995 Sb. o státní sociální podpoře a Zákon č. 187/2006 Sb. o nemocenském pojištění. Pracovně právní vztahy těhotných žen řeší zákon č. 65/1965 Sb. Zákoník práce.



## 4 MATEŘSKÁ CENTRA

Nastávající maminky se velmi těší na příchod svého potomka do rodiny, ale často si nedovedou představit, co všechno tato životní změna s sebou přináší. Celý den se pečlivě starat o dítě a navíc mít vše připraveno tak, aby partner při příchodu z práce našel příjemně naladěnou partnerku a spokojené dítě. K tomu je někdy zapotřebí velkého úsilí.

Častým problémem, který musí ženy na mateřské dovolené řešit, je odchod ze zaměstnání. Byla-li žena před odchodem na mateřskou dovolenou finančně nezávislá je nově vzniklá situace zátěží i pro rodinný rozpočet. Ale nejde pouze o peníze: po mateřské dovolené se velmi těžko shání zaměstnání, protože zaměstnavatelé mají strach, že žena bude nucena zůstat s dítětem doma, např. kvůli nemoci.

Období, kdy matka trvale pečuje o své malé dítě často přináší sociální izolaci, ztrátu jistoty a důvěry ve vlastní schopnosti. Po určité době matka zjistí, že ji svým způsobem chybí společnost dospělých lidí, se kterými by si mohla popovídat o svých zážitcích, radostech i problémech. V tomto osamocení se snaží pomoci mateřská centra, která jsou svou programovou nabídkou zaměřena především na rodiny s malými dětmi. MC nabízí svým klientům možnost trávení volného času v komunitním prostředí s možností setkávání, spolupráce, vzdělávání, získávání nových nápadů, informací a podnětů. V mateřském centru si návštěvníci mohou popovídat a vyslechnout rady a názory jak na výchovu malých dětí, tak na způsob využití volného času. S malými dětmi přicházejí zatím častěji maminky, i když každé mateřské centrum vítá také tatínky a další členy rodiny. Hlavní snahou je aby rodiče a děti trávily společný čas aktivně při společných hrách a různých hudebních, výtvarných i sportovních aktivitách.

Mateřské centrum znamená pro maminku a její malé dítě jakési první vykročení z izolace domova a setkání s novou realitou. V mateřském centru maminka potká nové lidi, získá nové zkušenosti a najde odpovědi na mnoho svých otázek. MC pomáhá ženám s malými dětmi udržet si profesionální orientaci a sebedůvěru v době, kdy pečují o své malé dítě. Žena může navázat nové kontakty, které ji později pomohou vrátit se zpět do pracovního života.

## 4.1 Historie mateřských center v České republice

Myšlenka mateřských center se k nám dostala z Německa v roce 1990. O pár měsíců později, v roce 1991 následovala první exkurze českých maminek do Mnichova pod záštitou sdružení Pražské matky. Následně byl uspořádán první seminář o zakládání mateřských center v České republice.

Zakladatelem prvního mateřského centra u nás bylo sdružení Pražské matky v čele s hlavní patronkou mateřských center Mgr. Rut Kolínskou. Od poloviny devadesátých let se konají pravidelné semináře s heslem "Jak začít", kde je zájemcům zprostředkován proces založení a vybudování mateřského centra. V roce 2000 se zástupci českých mateřských center účastnili výstavy EXPO 2000 v Hannoveru, kde prezentovali svou činnost a představili se široké veřejnosti. V roce 2002 byla založena Síť mateřských center jako samostatné občanské sdružení. O rok později se členům Sítě mateřských center podařilo uspořádat celorepublikový kongres pod záštitou vládního zmocněnce pro lidská práva. Ve stejný rok získala Mgr. Rut Kolínská mezinárodní ocenění Žena Evropy 2002, udělované ženám, které se významnou měrou podílejí na zlepšení postavení žen ve společnosti. V březnu letošního roku byl v Praze vyhlášen vítěz soutěže Sociálně prospěšný podnikatel roku. Za rok 2005 se jím stala Mgr. Rut Kolínská (<http://www.materskacentra.cz/>).

## 4.2 Síť mateřských center v České republice

Síť mateřských center v České republice je nezisková organizace – občanské sdružení, které sdružuje své členy – jednotlivá mateřská centra za účelem:

- koordinace, propagace a rozšiřování hnutí mateřských center v ČR a jeho zapojení do mezinárodních organizací,
- posilování hodnoty rodiny, úlohy rodičů a mateřské role ženy ve společnosti,
- podpory právní ochrany rodiny, mateřství a rovných příležitostí mužů a žen.



#### 4.2.1 Členství v Síti mateřských center

Členem Síti mateřských center se může stát:

- MC ve formě právnické osoby (např. občanské sdružení),
- skupina osob, která působí jako MC a není samostatnou právnickou osobou (tzv. skupinové členství),
- fyzické osoby starší 18ti let jen s doporučením dvou jiných členů,
- právnické a fyzické osoby sympatizující s hnutím MC, které souhlasí se stanovami a cíli sdružení a s jejichž členstvím vysloví souhlas rada.

Zájemci o členství v Síti mateřských center musí nejprve vyplnit Příhlášku ke členství v Síti mateřských center (příloha PV) a společně s kopií zaregistrovaných stanov mateřského centra zaslat na adresu Síti mateřských center, Hradební 3, 110 00 Praha 1.

Valná hromada Síti mateřských center v roce 2002 odsouhlasila platbu členského příspěvku. Jeho výše byla stanovena na 1000,- Kč ročně pro mateřská centra ve formě právnické osoby a 100,- Kč ročně pro fyzické osoby. Členský příspěvek je splatný vždy k 31.3. daného roku. Noví členové platí poměrnou část podle čtvrtletí, ve kterém do Síti mateřských center vstoupili. Částku je v případě nutnosti možné rozložit na dvě splátky. V tom případě je druhá splátka splatná do 30.9. daného roku.

Dnes existuje více než 150 registrovaných členů Síti mateřských center v ČR. Sít mateřských center nadále pořádá nejrůznější kongresy a semináře jak pro členská mateřská centra, tak pro nové členy, kteří mají zájem mateřské centrum založit. Současně se účastní mezinárodních setkání a prezentuje česká mateřská centra v zahraničí (<http://www.materskacentra.cz/>).

#### 4.2.2 Výhody členství v síti mateřských center

Síť mateřských center v ČR poskytuje svým členům řadu výhod:

- pomáhá vzniku nových mateřských center
- všem svým členům poskytuje podporu a metodické vedení (např. legislativa, organizace, účetnictví fundraising)
- radí jak rozšiřovat služby mateřských center (např. hlídání dětí, dětská hřiště, pořádání akcí a programů pro děti a rodiče)
- vytváří prostor pro vzájemnou spolupráci, výměnu zkušeností a informací mezi MC
- koordinuje společné projekty pro MC v České republice
- informuje a spolupracuje s médii
- zastupuje zájmy svých členů ve spolupráci se státními i nestátními organizacemi
- zastupuje zájmy svých členů v zahraničí a spolupracuje se zahraničními subjekty podobného zaměření.

#### 4.2.3 Hlavní úkoly Sítě mateřských center

- koordinace mateřských center v České republice
- podpora a metodické vedení nově vznikajících MC
- konzultace a poradenství pro již fungující centra
- rozšiřování povědomí veřejnosti o MC
- spolupráce se státními i nestátními organizacemi
- spolupráce s partnerskými organizacemi v zahraničí
- spolupráce s médii
- reprezentace MC navenek v ČR i v zahraničí
- dokumentace společných akcí a vedení archivu o činnosti jednotlivých MC
- pořádání seminářů, konferencí a kongresů s tematikou MC
- pořádání celorepublikových akcí (<http://www.materskacentra.cz/>).

### 4.3 Založení mateřského centra

Nejběžnější právní forma nově vznikajícího mateřského centra je občanské sdružení (podle zákona č. 83/1990 Sb.). Takto vzniklé občanské sdružení je s účinností od data registrace samostatnou právnickou osobou. Registraci stanov sdružení provádí Ministerstvo vnitra ČR. Návrh na registraci mohou podávat nejméně tři občané, z nichž alespoň jeden musí být starší 18 let s trvalým pobytem v ČR (<http://www.materskacentra.cz/>).

Mateřská centra zpravidla zřizují ženy na mateřské dovolené, které se zároveň podílejí na jejich samosprávě a zajišťují programy pro matky s dětmi i rodinné příslušníky.

Mateřská centra jsou založena na principu rodinné svépomoci a vzájemné službě. Poskytují společenství, solidaritu a otevřenost všem generacím. Mateřská centra nabízí pomoc svépomocí, vzájemné naslouchání, výměnu zkušeností a laické poradenství.

Založení občanského sdružení, shánění vhodných prostor a peněz, budování samosprávy MC, koncipování a zajišťování programů a starost o public relation vyžaduje orientaci v zákonech, těsný kontakt s obecními úřady a zájem o obecné dění. To všechno se musejí ženy zakládající MC naučit.

#### 4.3.1 Role mateřského centra ve společnosti

- Umožňuje matkám s malými dětmi vyjít z izolace. Posiluje mateřskou roli ženy.
- MC je místem, kde jsou děti vítány. Nacházejí zde přirozené společenství vrstevníků a vidí svoji maminku v jiné roli než v domácnosti.
- MC má neformální charakter a pomáhají nalézat nové přátele.
- Otevřenost MC umožňuje integraci do společenství "odlišných" a učí toleranci a předchází xenofobii. MC jsou otevřena všem rasám, různým sociálním vrstvám, lidem s různým postižením, uprchlíkům a dalším.
- MC vznikají dobrovolnou činností občanů a tím přispívají k rozvoji občanské společnosti. V MC se rodiny učí využívat volný čas, díky tomu dochází i k prevenci kriminality.
- MC pomáhají ženám udržovat jejich profesní orientaci a posilují jejich sebevědomí (Síť mateřských center v České republice, 2003).

## II. PRAKTICKÁ ČÁST

## 5 RODINNÉ A MATEŘSKÉ CENTRUM SLUNÍČKO VE VSETÍNĚ

### 5.1 Založení Rodinného a Mateřského centra

Činnost Rodinného a Mateřského centra Sluníčko ve Vsetíně byla zahájena 3. září 2001. Ale již od roku 2000 se matky s malými dětmi scházely jednou za 14 dnů v tzv. „Klubu maminek“ v prostorách místní mateřské školy za účelem besed s odborníky a volného povídání.

Právě zde se zrodil nápad založit mateřské centrum s pravidelným programem pro děti i maminky. V čele stála Pavla Fojtíková s několika matkami, které spolu se zástupci města založili sdružení Sluníčko – občanské sdružení na podporu mateřského centra. Podílely se na projektu zřízení mateřského centra, který předložily zástupcům města. Projekt byl schválen zastupitelstvem města Vsetín 15. května 2001. Město Vsetín má v občanském sdružení Sluníčko také své členy, kterými jsou místostarosta a vedoucí odboru školství Městského úřadu. Provozovatelem a garantem činnosti RMC je Sluníčko - občanské sdružení na podporu mateřského centra za podpory města Vsetín. V době vzniku mateřského centra poskytlo město prostory k provozování a zajistilo téměř veškeré počáteční vybavení mateřského centra.

Prostorové zajištění pro provoz RMC poskytla místní mateřská škola, jejíž majitelem je město Vsetín. Vynechám-li předsíň, šatnu a příslušenství, jedná se o prostornou hernu pro děti, na kterou navazuje větší místnost, ve které se konají přednášky, cvičení a besedy pro matky. Hernu s přednáškovou místností je možné v případě potřeby oddělit stahovacími dveřmi. Dále je zde koutek pro počítač a další kancelářské vybavení, malá učebna, která slouží k výuce jazyků, práci na počítači, internetu a individuálním konzultacím a plně vybavená kuchyňka.

Vedoucí pracovnící RMC Sluníčko je zakládající členka sdružení, paní Pavla Fojtíková. Mladá žena, která se o vznik RMC zasloužila asi nejvíce. V současné době je na mateřské dovolené, ale ani v této době se nevzdala práce v RMC a plně svou funkci zastává. Její hlavní činností je zajištění bezproblémového chodu mateřského centra a jeho prezentace na veřejnosti. Snaží se rozšířit nabídku zejména vzdělávacích akcí pro maminky. V neposlední řadě je velmi důležité finanční zajištění, takže oslovuje sponzory, dárce a zpracovává granty.

Přestože působení RMC je zaměřeno především na rodiny s malými dětmi, snahou je, aby otevřenost centra vůči ostatní veřejnosti byla co největší a přispívala tak k eliminaci sociálního vyloučení rodin s dětmi. Také proto byl původní název Mateřské centrum Sluníčko změněn na Rodinné a Mateřské centrum Sluníčko. K přejmenování došlo 7. července 2004 se souhlasem provozovatele.

## **5.2 Financování a činnost Rodinného a Mateřského centra**

V současné době se na provozním financování RMC podílí město Vsetín, které přispívá na mzdy zaměstnanců, hradí nájem a přispívá na výdaje za elektrickou energii, vodu a topení. Financování je dále zabezpečováno schválenými granty a projekty, které vypisuje Zlínský kraj, ministerstva České republiky, zejm. Ministerstvo práce a sociálních věcí a Evropská unie. Také samotní klienti přispívají na provozní náklady, případně kontaktují sponzory a dárce ve svém okolí. Vzdělávací a lektorská činnost je financována převážně ze schválených projektů Evropské unie a sponzorských příspěvků soukromých firem.

Každý návštěvník po příchodu do RMC zapíše sebe i své dítě do denního listu (příloha PIV) a zaplatí denní poplatek. Dospělí 20,-Kč a děti mají vstup zdarma. V případě účasti více dospělých členů rodiny je stanoveno rodinné vstupné také 20,-Kč. Z finančních příspěvků klientů jsou hrazeny především provozní náklady RMC – poplatky za telefon a internet, nákup kancelářských potřeb, materiálu pro výtvarnou a pracovní činnost a nákup hygienických potřeb.

Nově přichozí klient je po uvítání a vzájemném představení s pracovníky centra proveden prostory RMC a seznámen s jeho činností. Důraz je kladen na individuální přístup ke každému klientovi. Seznámení s činností RMC, jeho měsíčním a týdenním programem probíhá vždy v doprovodu pracovníka RMC a je založeno na vzájemné komunikaci a individuálních potřebách každého klienta. Po úvodním seznámení vyplní každý klient evidenční list (příloha PIII), který slouží pro vnitřní potřeby RMC. Ke konci roku 2005 má RMC evidováno 644 klientů. V evidenčním listu klient uvádí své jméno a příjmení, jméno a datum narození dítěte, svou adresu a kontaktní telefon. Svým podpisem stvrdí, že byl seznámen s činností RMC a jeho vnitřním řádem (příloha PI, PII). Poté obdrží připínací jmenovku se svým jménem ve tvaru sluníčka a měsíční program RMC. Jmenovky slouží k lepší komunikaci a snadnějšímu seznamování.

RMC motivuje své klienty aby nebyli jen pasivními návštěvníky centra ale aby se aktivně účastnili nabízených aktivit případně se zapojili do činnosti centra. Některá maminka například uspořádá přednášku, jiná se zapojí do výzdoby RMC a další návštěvníci připravují program pro děti.

RMC svou činností preventivní, vzdělávací, společenskou a terapeutickou přispívá ke stabilitě celé rodiny jako základnímu stavebnímu kamenu lidské společnosti. Centrum není jen prostředím, kde jsou návštěvníkům a jejich dětem k dispozici určité služby a personál. Jedná se o prostředí motivující, prostředí komunitní, kde funguje vzájemná pomoc, důvěra, dělba práce, výměna znalostí, zkušeností a nápadů. Prostředí, v němž se klienti i jejich děti vzájemně obohacují.

### **5.3 Východiska výzkumu**

Ve své práci se dále zaměřím na činnost RMC Sluníčko v letech 2003, 2004, 2005. Nejprve budu popisovat oblasti poskytovaných služeb a cíle se kterými jsou poskytovány. Dále uvedu sociální skupiny, kterým jsou služby určeny a základní směry programové činnosti. V dalších částech se zaměřím na obsah a porovnání nabízených služeb v jednotlivých letech.

V obsahové analýze mne bude zajímat personální zajištění a harmonogram činnosti. Dále popíši měsíční programy RMC od ledna roku 2003 do prosince roku 2005.

V porovnávací analýze zjistím vývoj ročních statistik v daných letech, zejména statistiky návštěvnosti a statistiky zájmu o nabízené služby – aktivity. Porovnáám také počty účastníků na mimořádných akcích, které RMC pořádá.

#### **5.3.1 Návštěvnost Rodinného a Mateřského centra**

Od 1. 9. 2001 do 1.12.2003 eviduje RMC Sluníčko 410 klientů. Z toho bylo v roce 2003 nově zaregistrováno 121 klientů.

Průměrná denní návštěvnost je 36 klientů z toho 19 dospělých a 17 dětí.

Od 1. 9. 2001 do 1.12.2004 eviduje RMC Sluníčko 515 klientů. Z toho bylo v roce 2004 nově zaregistrováno 105 klientů.

Průměrná denní návštěvnost je 38 klientů z toho 19 dospělých a 19 dětí.

Od 1. 9. 2001 do 1.12.2005 eviduje RMC Sluníčko 644 klientů. Z toho bylo v roce 2005 nově zaregistrováno 129 klientů.

Průměrná denní návštěvnost je 41 klientů z toho 20 dospělých a 21 dětí.

### 5.3.2 Charakteristika poskytovaných služeb

Rodinné a mateřské centrum Sluníčko je komunitní centrum, svou činností zaměřené především pro rodiny s dětmi do šesti let věku. Předpokladem činností je, že děti a rodiče tráví svůj čas v centru společně. Činnost je zaměřena na tyto oblasti:

- **komunitní, integrační a společensko-kulturní oblast**
  - aktivity vedoucí k omezování sociálního vyloučení rodin s malými dětmi
  - aktivity podporující soudržnost rodiny
  - společné tvoření dospělých i dětí
  - cvičení rodičů s dětmi
  - cvičení dospělých atd.
  - pořádání společensko-kulturních akcí zaměřených na setkávání rodin
- **oblast vzdělávání a výchovy**

Vzdělávací kurzy:

  - jazykové kurzy
    - angličtina pro začátečníky
    - angličtina pro pokročilé
    - němčina pro mírně pokročilé (od května 2006)
  - individuální výuka práce s PC a internetem

Besedy a přednášky týkající se:

  - zdravého životního stylu
  - trhu práce a možností dalšího sebevzdělávání
  - výchovy
  - partnerského soužití
  - zvládání stresu a konfliktů
  - komunikace
  - besedy se zástupci samosprávy
  - besedy se zástupci jiných neziskových organizací



- **sociální a terapeutická oblast**

- vytváření záchytné sociální sítě
- individuální přístup ke klientovi
- zprostředkování následné pomoci - psycholog, manželská poradna, pedagogicko- psychologická poradna.

### 5.3.3 Cíle poskytovaných služeb

Hlavním cílem RMC je zajišťování programu pro klienty a jejich děti. Zejm. ženy s malými dětmi se často po celodenní péči o děti dostávají do izolace a ztrácejí kontakt s okolním světem. RMC je založeno na principu rodinné svépomoci.

Obecné cíle:

- přispívat svou činností k omezování sociálního vyloučení rodin s malými dětmi
- vytvořit stabilní zázemí, které umožní individuální přístup ke každému klientovi
- vzájemná komunikace s klienty
- vytvořit záchytnou sociální síť, která bude pomáhat v případě tíživé životní situace klienta
- nabídnout kontakty na příslušné organizace zabývající se daným problémem
- podporovat aplikaci principu rovných příležitostí mužů a žen ke vzdělávání a na trhu práce.

Cíle, které mohou pozitivně ovlivnit dospělé:

- aktivity, které centrum připravuje pomáhají omezovat sociální vylučování rodin s malými dětmi
- individuální přístup k jednotlivým klientům – aktivní naslouchání
- pomoc rodičům hledat cestu, jak lépe trávit čas se svými dětmi
- pomoc při řešení problému
- podpora zdravých partnerských vtaů
- podpora soudržnosti rodiny
- pomoc klientům k lepšímu sebepoznání
- nabídka zpětné vazby

- nabyté znalosti a dovednosti mohou klienti použít ve svém osobním životě, to jim často přináší lepší sebehodnocení a ocenění ze strany rodiny
- zkušenosti jiných rodičů pomohou nahlížet na vlastní problémy z jiných úhlů
- navazování nových přátelství a vazeb, které pokračují mimo centrum
- možnost využít mateřskou dovolenou k osobnostnímu i dovednostnímu růstu
- podpora sladování profesního a rodinného života
- jazyková a počítačová gramotnost
- lepší start v zaměstnání po mateřské dovolené
- přístup k novým informacím.

Cíle, které mohou pozitivně ovlivnit děti:

- prvotní kontakty s cizími osobami
- rozvíjení schopní a dovedností v rámci výtvarné, pracovní a hudební výchovy
- zvykání na větší kolektiv
- pro jedináčky možnost naučit se vnímat, že ostatní děti mají také své potřeby.

#### **5.3.4 Sociální skupiny, kterým jsou služby určeny:**

- matky pečující o děti do 6 let věku
- otcové pečující o děti do 6 let věku
- děti do 6 let věku
- manželé a partnerské dvojice
- těhotné ženy
- ostatní rodinní příslušníci a přátelé.

#### **5.3.5 Programová činnost**

RMC nabízí svým klientům komunitní prostředí s možností setkávání, spolupráce, vzdělávání, získávání nových informací a podnětů, které jim pomohou lépe zvládat problémy které přináší mateřství a rodičovství v dnešní společnosti a tím přispívat ke stabilitě rodiny.

Dále se zaměřuje především na:

- individuální přístup ke každému klientovi
- stálou komunikaci s klienty
- otevřenost centra veřejnosti

- spolupráci s městem Vsetín a dalšími organizacemi.

Programová činnost s klienty se odvíjí ve čtyřech základních směrech:

1. odborníci – rodičům

- přednášková činnost
- besedy
- knihovna v centru
- přístup na internet
- zprostředkování individuálního poradenství

2. rodiče – rodičům

- výměna znalostí a zkušeností
- vzájemná podpora mezi klienty
- pozitivní přijetí nově příchozího, rychlé začlenění do kolektivu
- navazování nových přátelských vztahů
- udržování kontaktů mimo centrum
- vzájemné hlídání dětí

3. rodiče – dětem

- společná činnost rodičů s dětmi
- společný čas strávený mimo domov
- příprava aktivit pro děti
- společná účast na akcích pro rodiny

4. děti – dětem

- možnost komunikace s vrstevníky
- společná činnost s vrstevníky, společné hry
- vzájemná konfrontace.

## 5.4 Obsahová analýza

### 5.4.1 Personální zajištění provozu

V průběhu roku 2005 se Rodinnému a Mateřskému centru podařilo vytvořit stabilní tým pracovníků. Do té doby mělo RMC jen jednu pracovníci na plný pracovní úvazek a dvě pracovnice na částečný úvazek. Zejména díky finanční podpoře Ministerstva práce a sociálních věcí a finančnímu příspěvku města Vsetín je činnost RMC v současné době (duben 2006) zajištěna pěti zaměstnanci. Z nichž čtyři pracují na plný pracovní úvazek a jeden zaměstnanec na částečný úvazek. Základní tým pracovníků má jasně vymezeny kompetence a pracovní úkoly, což se příznivě projevuje v provozu RMC.

Poměrně složité je zabezpečení hlídání dětí v době, kdy se jejich rodiče aktivně účastní programu pro dospělé. Tato činnost je částečně zabezpečována zaměstnanci a částečně dobrovolníky, kteří s RMC spolupracují. Zatím se nepodařilo vytvořit stabilnější tým dobrovolníků zejména z důvodu časové náročnosti. Jedná se převážně o dopolední hodiny, kdy je většina dobrovolníků ve svém zaměstnání, případně studují. Personální zajištění při mimořádných akcích, které RMC pořádá a které jsou často náročnější na počet organizátorů se tým stálých spolupracovníků – dobrovolníků vytvořit podařilo. Jedná se zejména o víkendy, kdy dobrovolníci docházejí na akce RMC ve svém volném čase.

V následujících tabulkách je popsán vývoj personálního zajištění od doby vzniku RMC do současnosti.

Vývoj pozice vedoucí RMC

Pozice/činnost	Časové rozmezí	Úvazek	Zdroj financování
Příprava vzniku MC	září 2000 – srpen 2001	bez finančního ohodnocení	
Vedoucí a provozní centra	září 2001 – srpen 2002	celý	příspěvek ÚP a města Vsetín
Vedoucí MC	srpen 2002 – březen 2005	bez finančního ohodnocení	
Vedoucí MC	duben 2005 – prosinec 2005	částečný úvazek	grant MPSV
	leden – prosinec 2006	částečný úvazek	grant MPSV

## Vývoj pozice účetní RMC

Pozice/činnost	Časové rozmezí	Úvazek	Zdroj financování
Příprava vzniku MC	září 2000 – srpen 2001	bez finančního ohodnocení	
Účetní	září 2001 – únor 2003	bez finančního ohodnocení	
Účetní, projektový manažer	březen 2003 – únor 2004	částečný úvazek	příspěvek ÚP a města Vsetín
Účetní, projektový manažer	březen 2004 – březen 2005	částečný úvazek	Příspěvek města Vsetín
Účetní, projektový manažer, provozní pracovník	duben 2005 – prosinec 2005	celý	Příspěvek města Vsetín a grant MPSV
Účetní, projektový manažer, provozní pracovník	leden – prosinec 2006	celý	Příspěvek města Vsetín a grant MPSV

## Vývoj pozice provozní pracovnice RMC

Pozice/činnost	Časové rozmezí	Úvazek	Zdroj financování
Provozní RMC	srpen 2002 – říjen 2002	Dohoda o provedení práce	Příspěvek města Vsetín
	říjen 2002 – prosinec 2005	celý	příspěvek města Vsetín, grant MPSV
	leden – duben 2006	celý	příspěvek města Vsetín, grant MPSV

Vývoj pozice provozní pracovník pro práci s dětmi

Pozice/činnost	Časové rozmezí	Úvazek	Zdroj financování
Praktikant ÚP	prosinec 2004 – březen 2005	bez finančního ohodnocení	
Dobrovolník	duben 2005	bez finančního ohodnocení	
Provozní pracovník pro práci s dětmi	květen 2005 – prosinec 2005	částečný	grant MPSV
Provozní pracovník pro práci s dětmi	leden 2006 – červen 2006	celý	Příspěvek města Vsetín, grant MPSV

V květnu 2005 se díky schválenému grantovému programu Ministerstva práce a sociálních věcí podařilo zajistit kvalifikovanou pracovníci pro práci s dětmi. Tato pracovníce docházela do RMC již dříve jako dobrovolník, ale její práce neměla jasně vymezeny pracovní úkoly. Nově byla do programu zařazena každodenní práce s dětmi zaměřená na rozvoj hrubé a jemné motoriky, seznamování s výtvarnými technikami, poznávání barev apod.

Vývoj pozice komunikant

Funkce/činnost	Časové rozmezí	Úvazek	Zdroj financování
Absolventská praxe	říjen 2003 – květen 2004	bez finančního ohodnocení	
Dobrovolník	únor 2005 – září 2005	bez finančního ohodnocení	
Komunikant	říjen 2005 – září 2006	celý	Grant města Vsetín a ÚP

V říjnu 2005 byl pracovní tým RMC posílen o komunikantku. Její činnost je zaměřena na získávání informací týkajících se vzdělání klientů a usnadnění jejich návratu do pracovního procesu. Společně s klienty vyhledává možnosti zaměstnání příp. dalšího

vzdělávání, pomáhá při sepisování žádostí o zaměstnání a sestavování životopisu. Komunikantka také vyučuje práci na počítači a základům internetu.

Pro nedostatek finančních prostředků dojde během roku 2006 ke změnám, které se budou týkat především personálního zajištění RMC, přerozdělení pracovních činností a omezení některých aktivit mateřského centra.

Provozní RMC ukončí pracovní poměr 30. dubna 2006.

Provozní pracovník pro práci s dětmi ukončí pracovní poměr 30. června 2006.

Komunikant ukončí pracovní poměr 30. září 2006.

#### 5.4.2 Týdenní pracovní harmonogram

RMC je pro veřejnost otevřeno ve všední dny, v pondělí od 8:00 hod do 15:00 hod a ve zbývajících dny od 8:00 hod do 13:00 hod. Základní rámec činností tvoří pravidelný týdenní program:

##### **PONDĚLÍ**

7:00 – 8:00	Příprava programu pro děti a rodiče
8:00 – 13:00	Individuální psychologická péče pro klienty, jednou za tři týdny
8:00 – 13:00	Přístup klientů k počítači, internetu
8:00 – 15:00	Administrativní činnosti, účetnictví, zpracování grantů, fundraising, příprava mimořádných akcí a další činnosti vyplývající z provozu RMC
10:00 – 11:00	Cvičení rodičů s dětmi „Valášek“
12:00 – 15:00	Preventivní logopedická péče pro děti, jednou za dva týdny
13:00 – 15:00	Příprava programu pro děti, dezinfekce hraček
14:00 – 15:00	Úklid RMC

##### **ÚTERÝ**

7:00 – 8:00	Příprava programu pro děti a rodiče
8:00 – 13:00	Zdraví a relaxace - masáže dětí a dospělých - pedikúra, manikúra, kosmetika, kadeřnice



## - besedy

8:00 – 13:00	Tvoření pro dospělé, individuální práce s klienty
10:00 – 12:00	Program pro děti
8:00 – 13:00	Přístup klientů k počítači, internetu
8:00 – 15:00	Administrativní činnosti, účetnictví, zpracování grantů, fundraising, příprava mimořádných akcí a další činnosti vyplývající z provozu RMC
13:00 – 15:00	Příprava programu pro děti
14:00 – 15:00	Úklid RMC

**STŘEDA**

7:00 – 8:00	Příprava programu pro děti a rodiče
9:30 – 10:30	Angličtina pro začátečníky
10:30 – 11:30	Angličtina pro pokročilé
9:30 – 11:30	Hlídaní dětí, program pro děti
8:00 – 13:00	Individuální práce s klienty
8:00 – 13:00	Přístup klientů k počítači, internetu
8:00 – 15:00	Administrativní činnosti, účetnictví, zpracování grantů, fundraising, příprava mimořádných akcí a další činnosti vyplývající z provozu RMC
13:00 – 15:00	Příprava programu pro děti
13:00 – 15:00	Úklid RMC

**ČTVRTEK**

7:00 – 8:00	Příprava programu pro děti a rodiče
8:00 – 13:00	Individuální výuka práce na PC, internetu
8:00 – 13:00	Hlídaní dětí, program pro děti

8:00 – 15:00 Administrativní činnosti, účetnictví, zpracování grantů, fundraising, příprava mimořádných akcí a další činnosti vyplývající z provozu RMC

13:00 – 13:30 Úklid RMC

13:30 – 15:00 Pracovní porady

### **PÁTEK**

7:00 – 8:00 Příprava programu pro děti a rodiče

8:00 – 13:00 Individuální práce s klienty

8:00 – 13:00 Přístup klientů k počítači, internetu

8:00 – 15:00 Administrativní činnosti, účetnictví, zpracování grantů, fundraising, příprava mimořádných akcí a další činnosti vyplývající z provozu RMC

9:00 – 10:00 Němčina pro mírně pokročilé (otevřeno od května 2006)

10:00 – 12:00 Besedy, kulaté stoly, přednášky zaměřené na téma:

- trh práce a možností dalšího sebevzdělávání
- výchova
- partnerské soužití
- zvládání stresu a konfliktů
- komunikace
- besedy se zástupci samosprávy
- besedy se zástupci jiných neziskových organizací

13:00 – 15:00 Příprava programu pro děti

13:00 – 14:00 Úklid RMC

14:00 – 15:00 Praní prádla

### 5.4.3 Týdenní a měsíční program

Měsíční program RMC vychází z týdenního programu pro klienty, který se pravidelně opakuje.

**Pondělí** je tzv. Dětský den, kdy je na programu Valášek – společné cvičení rodičů s dětmi. V poledne je maminkám a jejich dětem k dispozici preventivní logopedická péče – jednou za dva týdny. V průběhu celého dopoledne mají klienti možnost konzultací s psychologem – individuální psychologická péče. Psycholog dochází dle zájmu klientů, minimálně jednu za tři týdny. V odpoledních hodinách je pro starší děti připraven výtvarný, hudební a dramatický kroužek a pro maminky aerobik.

**Úterý** je Den zdraví. Maminky jsou nejčastěji formou besed seznamovány se zdravým životním stylem vhodným jak pro ně samotné, tak pro jejich děti. Do RMC dochází např. lékaři, psycholog, dětská sestra, porodní asistentka, atp. Podle zájmu jsou maminkám k dispozici také kadeřnice, kosmetičky nebo masérky. Maminky tak mají možnost nechat se zkrášlit nebo příjemně relaxovat při masáži. Odpoledne je možné trávit aktivně k kurzu orientálních tanců.

**Středa** je Dnem vzdělávání. Klienti mají možnost navštěvovat jazykové kurzy angličtiny a němčiny. Odpoledne je vyhrazeno cvičení podle metody Pilates.

**Čtvrtek** je věnován individuální výuce práce na počítači. Maminky mají přístup k počítači, včetně internetu. Pro zájemce je k dispozici pracovnice, která vyučuje základy práce na počítači, vč. seznámení s běžnými uživatelskými programy a internetem. Odpoledne je opět cvičení pro ženy, tentokrát kalanetika.

**Pátek** je tzv. Den poradenství. Pro maminky jsou pořádány přednášky, besedy a nabízeny poradenské služby. Na pravidelné návštěvy RMC dochází členové zastupitelstva a ostatních neziskových organizací. Tématicky jsou besedy zaměřeny zejména na dění ve městě. Při tzv. Čaji o desáté maminky nejčastěji debatují o praktických věcech které jsou pro ně důležité, např. špatná přístupnost úřadů s kočárkem, nedostačující kapacity ve školkách, apod.

Všechny nabízené programy RMC se uskutečňují v prostorách mateřského centra. V době kdy se klient účastní přednášky, vzdělávacího kurzu, nebo další nabízené aktivity je o jeho dítě pečováno vyškoleným personálem.

Dále jsem rozepsala aktivity RMC v jednotlivých měsících od ledna roku 2003 do prosince roku 2005. V programech nezmiňuji pravidelné aktivity (Valášek – společné

cvičení rodičů s dětmi, vzdělávání dospělých – angličtina, němčina, práce na počítači, apod.), které jsou uvedeny výše. Zaměřila jsem se na konkrétní témata přednášek a besed a na další činnosti které RMC realizovalo.

### **Rok 2003**

#### **Leden 2003**

Pá 10. 1. 10:00 – 11:00 Malování na hedvábí – ukázka techniky

St 15. 1. 10:30 – 11:30 Barevná typologie

Pá 17. 1. 10:00 – 11:00 Výživa dětí – beseda

So 18. 1. od 15:00 Dětský karneval

91 návštěvníků – 50 dospělých, 41 dětí, rodinné vstupné 30,-

Pá 24. 1. 10:00 – 11:00 Metody přirozeného plánování rodičovství – přednáška

Pá 31. 1. 10:00 – 11:00 Cesty k harmonii, celostní pohled na člověka, alternativní medicína – přednáška

#### **Únor 2003**

St 12. 2. 8:00 – 13:00 Masáže pro dospělé

Pá 14. 2. 10:00 – 11:00 Beseda s pracovníci z úřadu práce Vsetín (nabídka rekvalifikačních kurzů, volných pracovních míst, apod.)

So 15. 2. 10:00 – 16:00 Den zdraví ve Sluníčku – přednáška o zdravém životním stylu, cvičení (kalanetika, aerobic, taebo), měření BMI, tlaku, cholesterolu, apod. ve spolupráci s VZP Vsetín.

Rodinné vstupné 30,-Kč.

39 účastníků (29 dospělých, 10 dětí).

Akce pořádaná v rámci kampaně 30 dní pro neziskový sektor.

Pá 21. 2. 10:00 – 11:00 Beseda s kurátorem pro mládež

Pá 28. 2. 10:00 – 11:00 Východní čínská medicína – beseda s lékařem

#### **Březen 2003**

- Pá 7. 3. 10:00 – 11:00 Rozdíly mezi mužem a ženou – přednáška
- Pá 14. 3. 10:00 – 11:00 Psychologie hubnutí – přednáška
- St 19. 3. 8:00 – 12:00 Masáže pro dospělé
- Pá 21. 3. 10:00 – 11:00 Linka důvěry a azylový dům pro matky s dětmi ve Vsetíně  
Seznámení s činností.
- St 26. 3. 10:00 – 11:00 Masáže kojenců a batolat – ukázka
- Pá 28. 3. 9:00 – 12:00 Na cestě do Evropské unie – beseda  
Výhody a nevýhody, které by vstup do EU přinesl českým ženám. Změny v systémech sociálního zabezpečení.

**Duben 2003**

- Pá 4. 4. 10:00 – 11:00 Možnosti využití státních sociálních programů – beseda
- St 9. 4. 9:00 – 12:00 Výtvarné dopoledne pro děti – výroba velikonočních ozdob
- St 16. 4. 10:00 – 11:00 Zdobení velikonočních vajíček a perníčků
- Pá 18. 4. 10:00 – 11:00 Dávky státní sociální podpory – přednáška
- Pá 25. 4. 10:00 – 11:00 Beseda s pracovníci z Úřadu práce ve Vsetíně

**Květen 2003**

- St 7. 5. 10:00 – 11:00 Barevná typologie – individuální poradenství
- Pá 9. 5. 10:00 – 13:00 Příprava na Sluníčkový bál
- So 10. 5. od 19:30 Sluníčkový bál ke Dni maminek  
Akce pořádána za podpory města Vsetín a nadace Divoké husy v prostorách vsetínského zámku.
- Pá 16. 5. 9:30 – 11:00 Nové způsoby organizace práce žen po mateřské dovolené  
Diskusní dopoledne.
- St 21. 5. 10:00 – 12:00 Představení kosmetiky AVON – možnost nalíčení
- St 28. 5. 9:00 – 12:00 Masáže kojenců a batolat (50,-Kč)

Účast: 8 dětí ve věku 4 měsíce až 11 měsíců

### Červen 2003

- Po 2. 6. Na základě zájmu klientů zahájen odběr obědů do jídelnosičů z místní mateřské školy.
- Pá 6. 6. 10:00 – 11:00 Vzdělávání žen na mateřské dovolené – beseda
- Pá 13. 6. 9:00 – 13:00 Den zdraví ve Sluníčku
- Beseda s praktickými lékaři a pediatrem, možnost měření krevního tlaku, procenta tuku v těle, cholesterolu, glukózy. Akce pořádána ve spolupráci se Státní zdravotním ústavem Zlín, pracoviště Vsetín.
- St 18. 6. 10:00 – 11:00 Barevná typologie – individuální poradenství
- Pá 20. 6. 9:30 – 11:00 Kdo a jak by měl pomáhat při ztrátě zaměstnání? Pracovní podmínky žen. Diskusní dopoledne
- So 21. 6. od 15:00 Setkání na schodech – sportovně hravé odpoledne pro celou rodinu
- 103 účastníků – 49 dospělých, 54 dětí
- Od 28. 6. do 10. 8. RMC Sluníčko uzavřeno

### Srpen 2003

11. 8. – 15. 8. Úklid prostor, příprava na provoz, výzdoba
11. 8. – 2. 9. Zápisy do aktivit RMC, všechny aktivity jsou otevřeny široké veřejnosti, lze se přihlásit i během roku.

Výsledky zápisu do nabízených aktivit pro školní rok 2003/2004 (zápis je orientační)

Aktivita	Počet zapsaných	Čas konání
Valášek – cvičení rodičů s dětmi	27 klientů, 28 dětí	Po 10:00 – 11:00
Angličtina – začátečníci	11 klientů	Út 9:30 – 10:30
Angličtina – pokročilí	12 klientů	Út 10:30–11:30
Logopedie – preventivní péče	5 dětí + doprovod	Po 1x za 14 dní
Šití a pletení	7 dospělých	St 1x za 14 dní

### Září 2003

St	3. 9.	8:00 – 13:00	Den otevřených dveří, vstup volný
Pá	5. 9.	10:00 – 11:00	Co víte o neziskových organizacích – beseda
Pá	12. 9.	10:00 – 11:00	Beseda z cyklu Vaříme pro děti – úvod Přednáší dietní sestra. Akce konaná ve spolupráci s Masarykovou veřejnou knihovnou Vsetín.
Pá	19. 9.	10:00 – 11:00	Beseda z cyklu Vaříme pro děti – pomazánky
St	24. 9.	9:00 – 13:00	Denní a večerní líčení – poradenství a možnost nalíčení
Pá	26. 9.	10:00 – 11:00	Co bychom měli vědět o zdravotním pojištění – beseda s pracovníkem VZP pobočka Vsetín
So	27. 9.	od 9:30	Dopoledne pro celou rodinu s možností projížďky na koni Akce konaná v Hippocentru Vsetín, Jasenka (jízda 20,-Kč). 61 účastníků – 29 dospělých, 32 dětí.

### Říjen 2003

Pá	3. 10.	10:00 – 11:00	Dopolední čaj o desáté... s místostarostou města Vsetín
St	8. 10.	10:00 – 11:00	Pohyb a zdraví u dětí do čtyř let – přednáška ve spolupráci se Státním zdravotním ústavem Zlín pobočka Vsetín
Pá	10. 10.	10:00 – 11:00	Beseda z cyklu Vaříme pro děti – polévky, hlavní jídla, ryby
St	15. 10.	10:00 – 11:00	Prezentace a ochutnávka výrobků Hero Baby – výživa pro kojence a batolata

Účast: 15 dospělých, 18 dětí

Pá 17. 10. 10:00 – 11:00 Beseda z cyklu Vaříme pro děti – zdravé mlsání

16:00 – 18:00 Příjem zboží na Bazárek I.

So 20. 3. 9:00 – 16:00 Bazárek I.

9:00 – 12:00 Prodej zboží

14:00 – 16:00 Výdej peněz a neprodaného zboží

Z každého prodaného kusu má RMC 20% zisk.

Z výtěžku ve výši,-Kč byly zakoupeny hračky pro děti.

St 22. 10. 10:00 – 11:00 Podzimní dekorace – ukázka aranžování květin

Pá 24. 10. 10:00 – 11:00 Domácí násilí – beseda se sociální pracovníci

St 29. 10. 9:00 – 12:00 Tvoření pro dospělé – aranžování květin

Pá 31. 10. 10:00 – 11:00 Výživa v mladých rodinách – beseda s lékařkou

### **Listopad 2003**

St 5. 11. 9:00 – 12:00 Ošetření pleti a dekorativní líčení kosmetikou Mary Kay

Pá 7. 11. 10:00 – 11:00 Preventivní péče v gynekologii a porodnictví – beseda s lékařem

Pá 14. 11. 10:00 – 11:00 Dětská psychologie – beseda ve spolupráci s VZP Vsetín

Pá 21. 11. 10:00 – 11:00 Dětská psychologie – beseda ve spolupráci se Státním zdravotním ústavem Zlín, pobočka Vsetín

St 26. 11. 10:00 – 11:00 Paleta krásy – beseda a individuální poradenství s kosmetičkou

Pá 28. 11. 8:00 – 13:00 Výroba adventních věnců

14:00 – 17:00 Zdobení perníčků na Mikulášskou besídku

### **Prosinec 2003**

St 3. 12. 10:00 – 11:00 Rodinný život v Indii – beseda s cestovatelem



- Pá 5. 12. 10:00 – 11:00 Tvoření pro dospělé – výroba vánočních přání  
od 16:00 Mikulášské odpoledne  
111 návštěvníků – 61 dospělých, 50 dětí (rodinné vstupné 25,-Kč, mikulášský balíček 5,-Kč)
- St 10. 12. 9:00 – 12:00 Tvoření pro dospělé – výroba svíček z voskových plátů
- Pá 12. 12. 10:00 – 11:00 Tvoření pro dospělé – výroba vánočních přání pro RMC
- St 17. 12. 10:00 – 11:00 Finanční rodinné poradenství – přednáška
- Pá 19. 12. 9:00 – 12:00 Vánoční dopoledne s překvapením – předávání připravených dárečků dětem

Od 22. 12. do 5. 1. 2004 RMC Sluníčko uzavřeno

## Rok 2004

### Leden 2004

- St 7. 1. 10:00 – 11:00 Kadeřnice, kosmetička
- Pá 9. 1. 10:00 – 11:00 Program Portage – seznámení s programem, klub AuXilium
- St 14. 1. 10:00 – 11:00 Tvoření pro dospělé – ubrousková technika
- Pá 16. 1. 10:00 – 11:00 Program Portage – pokračování
- St 21. 1. 10:00 – 11:00 Novinky z Tuprware
- Pá 23. 1. 9:00 – 12:00 Příprava na dětský karneval
- So 24. 1. od 15:00 Karneval pro nejmenší se Studánkovou vilou  
103 návštěvníků – 51 dospělých, 52 dětí, rodinné vstupné 35,-
- St 28. 1. 8:00 – 13:00 Manikúra (50,-Kč), pedikúra (90,-Kč)  
Účast: 5 maminek

### Únor 2004

Od 1. 2. byl z důvodu malého zájmu zrušen odběr obědů z místní mateřské školy. Odběr byl zahájen v červnu 2003 na základě zájmu klientů.

2. 2. - 6. 2. RMC Sluníčko uzavřeno – jarní prázdniny

St 11. 2. 10:00 – 11:00 Mini kurz šití (opakuje se každý týden ve středu)

Pá 13. 2. 10:00 – 11:00 Přírodní kosmetika pro maminky a děti - značka Weleda

Přednáška a individuální poradenství

So 14. 2. 10:00 – 16:00 Den zdraví ve Sluníčku – přednáška o zdravé výživě, cvičení (kalanetika, aerobic, taebo), měření BMI, glukózy, cholesterolu, apod. ve spolupráci s VZP Vsetín.

Rodinné vstupné 25,-Kč + 10,-Kč za cvičení.

34 účastníků (26 dospělých, 8 dětí)

Akce pořádaná v rámci kampaně 30 dní pro neziskový sektor

St 18. 2. 9:00 – 12:00 Kadeřnice, kosmetička

Pá 20. 2. 10:00 – 11:00 Nejzdravější výživa – kojení

Beseda s pediatrem v rámci kampaně 30 dnů pro neziskový sektor.

Účast: 28 dospělých

St 25. 2. 10:00 – 11:00 Zdravá lékárna pro děti

Přednáška v rámci kampaně 30 dnů pro neziskový sektor.

### **Březen 2004**

St 3. 3. 10:00 – 11:00 Macrame – ukázka drhání

Pá 5. 3. 10:00 – 11:00 Zanedbané a týrané dítě – beseda

St 10. 3. 8:00 – 13:00 Manikúra (50,-Kč), pedikúra (90,-Kč)

Účast: 7 maminek

10:00 – 11:00 Tvoření pro dospělé – ubrousková technika

Pá 12. 3. 9:30 – 11:30 Tvoření pro dospělé – výroba z keramiky

Ve spolupráci s keramickou dílnou.

- St 17. 3. 9:00 – 13:00 Kadeřnice, kosmetička
- Pá 19. 3. 8:00 – 10:00 Příprava na Bazárek II.  
16:00 – 18:00 Příjem zboží
- So 20. 3. 9:00 – 16:00 Bazárek II.  
9:00 – 12:00 Prodej zboží  
14:00 – 16:00 Výdej peněz a neprodaného zboží
- Z každého prodaného kusu má RMC 20% zisk. Z výtěžku ve výši 4 280,-Kč byla zakoupena dětská kuchyňka.
- St 24. 3. 10:00 – 11:00 Masarykova veřejná knihovna Vsetín – beseda  
8:00 – 12:00 Klasické masáže pro dospělé (50,-Kč)  
Účast: 7 maminek
- Pá 26. 3. 10:00 – 11:00 Sám sobě přítelem – manželská poradna  
Beseda s psychologem.
- St 31. 3. 9:30 – 11:00 Tvoření pro dospělé – výroba z keramiky  
Ve spolupráci s keramickou dílnou.

**Duben 2004**

- Pá 2. 4. 10:00 – 11:00 Zdraví z lékárny, volně prodejné léky v lékárnách  
Beseda s lékárníkem.  
Účast: 18 dospělých
- St 7. 4. 10:00 – 11:00 Péče o chrup – beseda se stomatologem  
Účast: 11 dospělých
- Pá 9. 4. 10:00 – 11:00 Tvoření pro dospělé – výroba velikonočních dekorací
- St 14. 4. 9:00 – 12:00 Kadeřnice, kosmetička  
10:00 – 11:00 Potravinové doplňky – prezentace firmy AKUNA
- Pá 16. 4. 10:00 – 11:00 Wobenzym dětem – proti zánětům dýchacích cest  
Přednáška a individuální dotazy.

Účast: 17 dospělých

- St 21. 4. 10:00 – 11:00 Nehtový design – poradenství, ukázky  
 Pá 23. 4. 10:00 – 11:00 Beseda s pracovníci z Úřadu práce Vsetín  
 St 28. 4. 8:00 – 13:00 Manikúra (50,-Kč), pedikúra (90,-Kč)

Účast: 5 maminek

10:00 – 11:00 Hipp – výživa pro děti, ovocné příkrmy a kaše - přednáška  
 s ochutnávkou

### **Květen 2004**

- St 5. 5. 10:00 – 11:00 Tvoření pro dospělé – modelování z barev na sklo – výroba  
 7. 5. 10:00 – 11:00 Tvoření pro dospělé – modelování z barev na sklo –  
 tvarování

- So 8. 5. od 14:00 Pojd'te s námi na výlet ...

Akce pro celou rodinu ke dni maminek.

78 účastníků – 47 dospělých, 31 dětí

- St 12. 5. 10:00 – 11:00 Kadeřnice, kosmetička

- Pá 14. 5. 10:00 – 11:00 Prevence rakoviny prsu – nácvik samovyšetření prsu

Ve spolupráci se Zdravotnickým ústavem Zlín pobočka  
 Vsetín

Účast: 13 maminek

- St 19. 5. 10:00 – 11:00 Tvoření pro dospělé – výtvarná technika mramorování

- Pá 21. 5. 10:00 – 11:00 Sám sobě přítelem II. – manželská poradna

Beseda s psychologem.

- St 26. 5. 8:00 – 13:00 Manikúra (50,-Kč), pedikúra (90,-Kč)

Účast: 5 maminek

- Pá 28. 5. 10:00 – 11:00 Beseda s porodní asistentkou

Účast: 27 maminek

**Červen 2004**

- St 2. 6. 9:00 – 11:00 Tvoření pro dospělé – ubrousková technika I.
- Pá 4. 6. 8:30 – 9:30 Zásady první pomoci u dětí – praktické ukázky na figuríně  
Přednáška ve spolupráci se SZŠ Vsetín.  
Účast: 31 dospělých
- St 9. 6. 8:00 – 13:00 Kadeřnice, kosmetička  
10:00 – 11:00 Nošení dětí v šátku – ukázky technik
- Pá 11. 6. 10:00 – 11:00 Masáže kojenců a batolat  
Účast: 13 dospělých, 14 dětí
- St 16. 6. 10:00 – 11:00 Tvoření pro dospělé – modelování z barev na sklo I.
- Pá 18. 6. 9:00 – 10:00 Tvoření pro dospělé – modelování z barev na sklo II.  
10:00 – 11:00 Sám sobě přítelem III. – manželská poradna  
Beseda s psychologem
- So 19. 6. od 15:00 II. setkání na schodech – sportovně hravé odpoledne pro celou rodinu  
111 účastníků – 42 dospělých, 69 dětí
- St 23. 6. 8:00 – 13:00 Manikúra (50,-Kč), pedikúra (90,-Kč)  
Účast: 5 maminek  
10:00 – 11:00 Sluchová problematika u dětí  
Beseda ve spolupráci se SPC pro děti se sluchovým postižením ve Valašském Meziříčí.
- Pá 26. 6. 10:00 – 11:00 Vyrábění svíček z vosku
- St 30. 6. 10:00 – 11:00 Tvoření pro dospělé – ubrousková technika II.
- Od 5. 7. do 16. 8. RMC Sluníčko uzavřeno

**Srpen 2004**

16. 8. – 20. 8. Úklid prostor, příprava na provoz, výzdoba
23. 8. – 2. 9. Zápisy do aktivit RMC, všechny aktivity jsou otevřeny široké veřejnosti, lze se přihlásit i během roku.

Výsledky zápisu do nabízených aktivit pro školní rok 2004/2005 (zápis je orientační)

<b>Aktivita</b>	<b>Počet zapsaných</b>	<b>Čas konání</b>
Valášek – cvičení rodičů s dětmi	14 klientů, 15 dětí	Po 10:00 – 11:00
Angličtina – začátečníci	11 klientů	Út 9:30 – 10:30
Angličtina – pokročilí	7 klientů	Út 10:30–11:30
Počítače – individuální výuka	15 klientů	Čt 8:00 – 13:00
Logopedie – preventivní péče	5 dětí + doprovod	Po 1x za 14 dní

**Září 2004**

- Po 3. 9. Den otevřených dveří, vstup volný
- Veřejnosti byla oznámena změna názvu Mateřského centra. Nový název: Rodinné a Mateřské centrum Sluníčko. Změna byla schválena valnou hromadou občanského sdružení Sluníčko 7. 7. 2004.
- St 15. 9. 10:00 – 11:00 Příprava her na sobotní dopoledne v rámci festivalu Dobrá zpráva 2004
- Pá 17. 9. 10:00 – 11:00 Jak se žije vozíčkářům – beseda ve spolupráci s Centrem pro zdravotně postižené Zlínského kraje
- Účast: 9 dospělých, 10 dětí
- St 22. 9. 8:00 – 13:00 Manikúra (50,-Kč), pedikúra (90,-Kč)
- Účast: 6 maminek

10:00 – 11:00 Přírodní kosmetika pro maminky a děti - značka Weleda

Přednáška a individuální poradenství

Účast: 14 dospělých, 13 dětí

Pá 24. 9. 10:00 – 11:00 Dopolední čaj o desáté... s vedoucí odboru školství a kultury

So 25. 9. od 10:00 Chodníkové dopoledne před Domem kultury – pásmo her a soutěží pro děti v rámci festivalu Dobrá zpráva 2004

Akce se koná za podpory vsetínských křesťanských církví, grantů Ministerstva kultury ČR, Ministerstva zdravotnictví ČR a Zlínského kraje.

### Říjen 2004

Pá 1. 9. 10:00 – 11:00 Poradna České pojišťovny - životní pojištění Sluníčko

Na základě zájmu byla do programu zařazena bezplatná konzultace s poradkyní české pojišťovny.

St 6. 10. 9:30 – 12:00 Tvoření pro dospělé – výroba z keramiky

Ve spolupráci s keramickou dílnou.

Čt 7. 10. 8:00 – 12:00 Malý Den zdraví ve Sluníčku – měření tlaku, BMI, cukru, cholesterolu ve rámci akce Dny zdraví a pohybu ve Vsetíně

Ve spolupráci s VZP pobočka Vsetín.

Účast: 23 dospělých, 20 dětí

Pá 8. 10. 9:30 – 12:00 Tvoření pro dospělé – výroba z keramiky

Ve spolupráci s keramickou dílnou.

So 9. 10. 9:30 – 17:00 Přirozené plánování rodičovství – kurz

Kurz se koná ve spolupráci s organizací Liga pár páru a za finanční podpory Ministerstva zdravotnictví ČR.

St 13. 10. 10:00 – 11:00 Důležité složky výživy pro děti – beseda s dietní sestrou v rámci projektu Vsetín zdravé město.

- Pá 15. 10. 10:00 – 11:00 Příprava na Bazárek III.  
15:00 – 18:00 Příjem zboží
- So 16. 10. 8:00 – 16:00 Bazárek III.  
8:00 – 12:00 Prodej zboží  
14:00 – 16:00 Výdej peněz a neprodaného zboží  
Z každého prodaného kusu má RMC 20% zisk.  
Výtěžek ve výši 3 000,-Kč byl použit na rekonstrukci kuchyně – nákup nového koberce, položení nové pracovní desky, spárování obložení.
- Út 19. 10. 8:00 – 13:00 Manikúra (50,-Kč), pedikúra (90,-Kč)  
Účast: 7 maminek
- Pá 22. 10. 10:00 – 11:00 Dopolední čaj o desáté... s místostarostou města Vsetín
- Út 26. 10. 10:00 – 11:00 Kadeřnice, kosmetička

**Listopad 2004**

- Út 2. 11. 9:30 – 12:00 Tvoření pro dospělé – výroba z keramiky  
Ve spolupráci s keramickou.
- Pá 5. 11. 9:30 – 12:00 Tvoření pro dospělé – výroba z keramiky  
Ve spolupráci s keramickou dílnou.
- Út 9. 11. 9:00 – 12:00 Představení kosmetiky AVON – možnost nalíčení
- Pá 12. 11. 10:00 – 11:00 Beseda s pracovníci z Úřadu práce Vsetín – změny na ÚP
- Út 16. 11. 10:00 – 11:00 Poradna České pojišťovny - životní pojištění Sluníčko
- Pá 19. 11. 9:00 – 12:00 Masáže kojenců a batolat – beseda v rámci projektu Vsetín zdravé město. (30,-Kč)  
Účast: 16 dospělých, 25 dětí
- Út 23. 11. 9:00 – 12:00 Tvoření pro dospělé – výroba svíček z voskových plátů  
10:00 – 11:00 Jde to i bez plen – beseda



- Čt 25. 11. 8:00 – 13:00 Manikúra (50,-Kč), pedikúra (90,-Kč)  
Účast: 5 maminek
- Pá 26. 11. 8:00 – 13:00 Tvoření pro dospělé – výroba adventních věnců
- Út 30. 11. 9:00 – 12:00 Tvoření pro dospělé – výroba svíček z voskových plátů pro RMC

**Prosinec 2004**

- Pá 3. 12. 10:00 – 11:00 Dopolední čaj o desáté... s ředitelkou Masarykovy veřejné knihovny Vsetín.  
Beseda v rámci projektu Vsetín – zdravé město.
- Ne 5. 12. od 16:00 Mikulášská besídka  
124 návštěvníků – 74 dospělých, 50 dětí (rodinné vstupné 20,-Kč, mikulášský balíček 5,-Kč)
- Út 7. 12. 9:00 – 12:00 Kadeřnice, kosmetička  
10:00 – 11:00 Barevná typologie pro maminky
- St 8. 12. 15:00 – 17:30 Dárky na poslední chvíli – výroba
- Čt 9. 12. 9:30 – 10:30 Poradna České pojišťovny, možnost individuálního poradenství
- Pá 10. 12. 10:00 – 11:00 Rehabilitační cvičení pro děti – beseda s rehabilitační sestrou  
Účast: 10 dospělých, 11 dětí
- Út 14. 12. 8:00 – 13:00 Manikúra (50,-Kč), pedikúra (90,-Kč)  
Účast: 4 maminky
- Čt 16. 12. 10:00 – 11:00 Dárky na poslední chvíli – ubrousková technika
- Pá 17. 12. 9:00 – 12:00 Vánoční dopoledne s předáváním připravených dárečků dětem
- Od 20. 12. do 3. 1. 2005 RMC Sluníčko uzavřeno

**Rok 2005**

**Leden 2005**

- Čt 6. 1. 8:00 – 12:00 Barevná typologie pro maminky  
určení barevné typologie (0,5 hod, 100,-Kč)  
určení barevné typologie + nalíčení (1 hod, 200,-Kč)  
Účast: 3 maminky
- Pá 7. 1. 10:00 – 11:00 Čaj o desáté ... povídání po Vánocích
- Út 11. 1. 10:00 – 11:00 Cvičení pro těhotné – beseda
- Čt 13. 1. 9:30 – 10:30 Poradna České pojišťovny
- Pá 14. 1. 10:00 - 11:00 Dopolední čaj o desáté ... s dietní sestrou
- Út 18. 1. 8:00 – 13:00 Manikúra (50,-Kč), pedikúra (90,-Kč)  
Účast: 6 maminek
- Pá 21. 1. 8:00 – 13:00 Klasické masáže nebo masáže pro kojící a těhotné maminky (150,-Kč)  
Účast: 4 maminky
- So 22. 1. od 15:00 Karneval pro nejmenší se zvířátky  
109 návštěvníků – 56 dospělých, 53 dětí  
(rodinné vstupné 35,-)
- Út 25. 1. 10:00 – 13:00 Ekologický prací program české firmy MISSIVA, s.r.o.
- Pá 28. 1. 10:00 – 11:00 Tvořivé dopoledne pro maminky

**Únor 2005**

- Pá 4. 2. 10:00 – 11:00 V rámci akce 30 dní pro neziskový sektor představujeme:  
občanské sdružení ELIM, beseda s ředitelem
- Út 8. 2. 8:00 – 13:00 Manikúra (50,-Kč), pedikúra (90,-Kč)  
Účast: 5 maminek
- Čt 10. 2. 9:30 – 10:30 Poradna České pojišťovny
- Pá 11. 2. 10:00 – 11:00 V rámci akce 30 dní pro neziskový sektor představujeme:  
CHARITA Vsetín, beseda s ředitelkou

- Út 15. 2. 10:00 - 11:00 Informace z Úřadu práce – změny v zákoně o zaměstnanosti –  
beseda
- Pá 18. 2. 10:00 – 11:00 V rámci akce 30 dní pro neziskový sektor představujeme:  
ADRA, charitativní a humanitární organizace – beseda
- Út 22. 2. 8:30 – 12:30 Klasické masáže nebo masáže pro kojící a těhotné  
maminky (150,-Kč)  
Účast: 6 maminek
- Pá 25. 2. 10:00 – 11:00 V rámci akce 30 dní pro neziskový sektor představujeme:  
SPOLEČNOST PRO KOMUNITNÍ PRÁCI, o.p.s. – beseda.

**Březen 2005**

- St 2. 3. 9:00 – 10:00 Internet pro maminky a děti ve spolupráci s Masarykovou  
knihovnou Vsetín – čítárna knihovny
- Út 8. 3. 8:00 – 13:00 Manikúra (50,-Kč), pedikúra (90,-Kč)  
Účast: 7 maminek
- Pá 11. 3. 9:30 – 11:30 Poradna České pojišťovny – individuální poradenství  
10:00 – 11:00 Beseda s porodní asistentkou
- Út 15. 3. 8:30 – 13:00 Barevná typologie pro maminky  
určení barevné typologie (0,5 hod, 100,-Kč)  
určení barevné typologie + nalíčení (1 hod, 200,-Kč)  
Účast: 5 maminek
- Pá 18. 3. 10:00 – 11:00 Příprava na Bazárek IV.  
15:00 – 18:00 Příjem zboží
- So 19. 3. 8:00 – 16:00 Bazárek IV.  
8:00 – 11:30 Prodej zboží  
14:00 – 16:00 Výdej peněz a neprodaného zboží  
Z každého prodaného kusu má RMC 20% zisk.  
Výtěžek ve výši 4 500,-Kč byl použit na nákup vysavače.

- Út 22. 3. 10:00 – 11:00 Tvoření pro dospělé – výroba Velikonoční dekorace
- Pá 25. 3. 10:00 – 11:00 Tvoření pro dospělé – malování na hedvábí
- Út 29. 3. 8:30 – 13:00 Barevná typologie pro maminky  
určení barevné typologie (0,5 hod, 100,-Kč)  
určení barevné typologie + nalíčení (1 hod, 200,-Kč)  
Účast: 6 maminek

**Duben 2005**

- Pá 1. 4. 10:00 – 11:00 Jak vychovat šťastné dítě – beseda s psychologkou
- So 2. 4. 9:30 – 17:00 Metody přirozeného plánování rodičovství – přednáška
- Út 5. 4. 10:00 – 11:00 Chystáme se do školy – beseda s vedoucí odboru školství a kultury
- Út 12. 4. 8:30 – 12:00 Keramika pro maminky – výroba květináčů  
Účast: 12 maminek
- Pá 15. 4. 9:30 – 11:30 Poradna České pojišťovny – individuální poradenství  
10:00 – 11:00 Asertivita v manželství – beseda s psychologkou
- Út 19. 4. 8:00 – 13:00 Manikúra (50,-Kč), pedikúra (90,-Kč)  
Účast: 6 maminek  
10:00 – 11:00 Společné tvoření z odpadových materiálů – v rámci Dne Země
- Pá 22. 4. 10:00 – 11:00 Ekologické výrobky české firmy MISSIVA, s.r.o. – v rámci Dne Země
- Út 26. 4. 10:00 – 11:00 Pokojové rostliny a jak o ně pečovat – beseda
- Pá 29. 4. 10:00 – 11:00 Učíme se správně mluvit, logopedická péče – beseda s logopedkou

**Květen 2005**

- Út 3. 5. 10:00 – 11:00 Prezentace s ochutnávkou – firma HIPPI

- Pá 6. 5. 9:00 – 11:00 Poradna České pojišťovny – individuální poradenství  
10:00 – 11:00 Adopce na dálku – beseda
- So 7. 5. od 11:00 Tvořivé dopoledne pro návštěvníky v rámci projektu TESCO  
CHARITA ROKU  
Obchodní dům TESCO ve Frýdku Místku.
- Út 10. 5. 8:00 – 13:00 Manikúra (50,-Kč), pedikúra (90,-Kč)  
Účast: 5 maminek  
10:00 – 11:00 Tvoření pro dospělé – malování na hedvábí
- Pá 13. 5. 10:00 – 11:00 Představujeme cvičení podle metody Pilates  
Na základě zájmu bylo zahájeno pravidelné cvičení podle  
metody Pilates. Každé úterý od 17:30 do 18:30, 1 lekce 30,-.
- So 14. 5. od 14:00 Pojd'te s námi na výlet ...  
Akce pro celou rodinu ke dni maminek  
182 účastníků – 81 dospělých, 101 dětí
- Út 17. 5. 8:30 – 12:00 Keramika pro maminky – výroba květináčů  
Účast: 10 maminek  
10:00 – 11:00 Prezentace s ochutnávkou – firma SUNAR
- Pá 20. 5. 10:00 – 11:00 Jí naše děti správně? – beseda s nutriční terapeutkou
- Út 24. 5. 8:30 – 13:00 Barevná typologie pro maminky  
určení barevné typologie (0,5 hod, 100,-Kč)  
určení barevné typologie + nalíčení (1 hod, 200,-Kč)  
Účast: 5 maminek
- Pá 27. 5. 10:00 – 11:00 Dopolední čaj o desáté ... s místostarostou města Vsetín
- Út 31. 5. 8:00 – 13:00 Manikúra (50,-Kč), pedikúra (90,-Kč)  
Účast: 6 maminek

**Červen 2005**

- Čt 2. 6. 8:30 – 12:00 Kosmetika pro maminky (barvení řas – 25,-Kč, barvení obočí - 25,-Kč, formování obočí – 20,-Kč)  
Účast: 4 maminky
- Po 6. 6. 9:00 – 10:00 Poradna České pojišťovny – individuální poradenství
- Út 7. 6. 10:00 – 11:00 Základy první pomoci u dětí – beseda, praktické ukázky na figuríně
- Pá 10. 6. 10:00 – 11:00 Prezentace plenek a výrobků pro miminka a batolata  
Firma Popolini
- Út 14. 6. 8:00 – 13:00 Manikúra (50,-Kč), pedikúra (90,-Kč)  
Účast: 6 maminek
- Čt 16. 6. 8:30 – 12:00 Kosmetika pro maminky (barvení řas – 25,-Kč, barvení obočí - 25,-Kč, formování obočí – 20,-Kč)  
Účast: 4 maminky
- Pá 17. 6. 10:00 – 11:00 Vyznáme se ve složení potravinářských výrobků?  
Co jsou to „éčka“ – beseda
- Út 21. 6. 8:00 – 13:00 Manikúra (50,-Kč), pedikúra (90,-Kč)  
Účast: 7 maminek
- 10:00 – 11:00 Orientální tance – ukázka  
Na základě zájmu byl zahájen pravidelný kurz orientálních tanců. Každé pondělí od 17:00 do 18:00.  
12 lekcí (tři měsíce), 600,-Kč + poplatek 15,-Kč vstup.
- Pá 24. 6. 10:00 – 11:00 Příprava na Setkání na schodech
- So 25. 6. od 15:00 III. setkání na schodech – sportovně hravé odpoledne pro celou rodinu  
80 účastníků – 37 dospělých, 43 dětí
- Út 28. 6. 8:30 – 12:00 Kosmetika pro maminky (barvení řas – 25,-Kč, barvení obočí - 25,-Kč, formování obočí – 20,-Kč)

Účast: 5 maminek

St 29. 6. 10:00 – 11:00 Ubrousková technika

Pá 1. 7. 10:00 – 11:00 Čaj o desáté ... Rozloučení před prázdninami

Od 4. 7. do 12. 8. RMC Sluníčko uzavřeno

### Srpen 2005

15. 8. – 4. 9. Úklid prostor, příprava na provoz, výzdoba

Zápisy do aktivit RMC, všechny aktivity jsou otevřeny široké veřejnosti, lze se přihlásit i během roku.

22. 8. – 26. 8. 10:00 – 11:00 Tvořivé dopoledne

Zápisy do aktivit RMC

Po 29. 8. 10:00 – 11:00 Tvořivé dopoledne

Zápisy do aktivit RMC

9:00 – 12:00 Kadeřnice – stříhání dětí a dospělých (dospělí 30,-Kč)

Účast: 3 maminky, 1 tatínek, 4 děti

Út 30. 8. 10:00 – 11:00 Tvořivé dopoledne

Zápisy do aktivit RMC

St 31. 8. 10:00 – 11:00 Tvořivé dopoledne

Zápisy do aktivit RMC

Výsledky zápisu do nabízených aktivit pro školní rok 2005/2006 (zápis je orientační)

<b>Aktivita</b>	<b>Počet zapsaných</b>	<b>Čas konání</b>
Valášek – cvičení rodičů s dětmi	18 klientů, 19 dětí	Po 10:00 – 11:00
Angličtina – začátečníci	17 klientů	St 9:30 – 10:30
Angličtina – pokročilí	10 klientů	St 10:30–11:30

Počítače – individuální výuka	14 klientů	Čt 8:00 – 13:00
Logopedie – preventivní péče	7 dětí + doprovod	Po 1x za 14 dní

**Září 2005**

Čt	1. 9.	10:00 – 11:00	Tvořivé dopoledne Zápisy do aktivit RMC
Pá	2. 9.	od 8:00	Den otevřených dveří, vstup volný Zahájení V. roku činnosti – 47 návštěvníků (23 dospělých, 24 dětí) 10:00 Pohádka pro nejmenší – divadlo Bublanina
Út	6. 9.	8:00 – 13:00	Manikúra (50,-Kč), pedikúra (90,-Kč) Účast: 6 maminek
Pá	9. 9.	10:00 – 11:00	Dobrovolnické centrum Adorea – beseda s vedoucí
So	10. 9.	od 10:00	Tvořivé dopoledne pro návštěvníky v rámci projektu TESCO CHARITA ROKU Obchodní dům TESCO ve Frýdku Místku.
Út	13. 9.	8:30 – 12:00	Kosmetika pro maminky (barvení řas – 25,-Kč, barvení obočí - 25,-Kč, formování obočí – 20,-Kč) Účast: 7 maminek
Pá	16. 9.	9:30 – 10:30	Poradna České pojišťovny 10:00 – 11:00 Přístupnost MHD po maminky – beseda ve spolupráci s ČSAD Vsetín V rámci Týdne mobility ve Vsetíně.
Út	20. 9.	8:00 – 13:00	Tvoření pro dospělé – výroba svíček z voskových plátů
Pá	23. 9.	10:00 – 11:00	Dopolední čaj o desáté ... s místostarostou města Vsetín
Út	27. 9.	8:30 – 12:00	Kosmetika pro maminky (barvení řas – 25,-Kč, barvení obočí - 25,-Kč, formování obočí – 20,-Kč)



- Účast: 6 maminek
- St 28. 9. od 9:30 Sluníčkové pouštění draků  
50 účastníků – 24 dospělých, 26 dětí
- Pá 30. 9. 10:00 – 11:00 Presentace plenek a výrobků pro miminka a batolata  
Firma Popolini

**Říjen 2005**

- Út 4. 10. 8:30 – 12:00 Malý Den zdraví ve Sluníčku – měření tlaku, BMI, cukru, cholesterolu v rámci akce Dny zdraví a pohybu ve Vsetíně  
Ve spolupráci s VZP pobočka Vsetín.
- Pá 7. 10. 9:30 – 11:00 Poradna České pojišťovny – individuální poradenství  
10:00 – 11:00 Beseda s porodní asistentkou v rámci projektu Zdravé město  
Ve spolupráci s Masarykovou veřejnou knihovnou Vsetín za finanční podpory Ministerstva zdravotnictví ČR.
- Út 11. 10. 8:30 – 12:00 Kadeřnice – stříhání dětí a dospělých (dospělí 30,-Kč)  
Účast: 11 maminek  
10:00 – 11:00 Zásady první pomoci u dětí – beseda a praktické ukázky na figuríně  
Akce konaná v rámci projektu Zdravé město.  
Ve spolupráci s Masarykovou veřejnou knihovnou Vsetín za finanční podpory Ministerstva zdravotnictví ČR
- Pá 14. 10. 8:30 – 13:00 Příprava na Bazárek V.  
10:00 – 10:30 Nabídka vzdělávacích programů z projektu EU, nabízí Střední škola podnikání, bankovníctví a cestovního ruchu s.r.o., Vsetín  
15:00 – 18:00 Příjem zboží na Bazárek V.
- So 15. 10. 8:00 – 16:00 Bazárek V.  
8:00 – 11:30 Prodej zboží

14:00 – 16:00 Výdej peněz a neprodaného zboží

Z každého prodaného kusu má RMC 20% zisk.

Výtěžek ve výši 5 500,- Kč byl použit na akci adopce na dálku

Út 18. 10. 8:30 – 12:00 Kosmetika pro maminky (barvení řas – 25,-Kč, barvení obočí - 25,-Kč, formování obočí – 20,-Kč)

Účast: 7 maminek

Pá 21. 10. 8:30 – 13:00 Masáže pro děti od 2. měsíce do 1 roku (50,-Kč)

Účast: 6 dětí

Út 25. 10. 8:30 – 12:00 Manikúra (50,-Kč), pedikúra (90,-Kč)

Účast: 7 maminek

10:00 – 11:00 Tvoření pro dospělé – zažehlovací barvy na textil

### Listopad 2005

Út 1. 11. 10:00 – 11:00 Tvoření pro dospělé – mramorování

Pá 4. 11. 10:00 – 11:00 Beseda s pracovníci z Úřadu práce Vsetín

Po 7. 11. 9:30 – 10:30 Poradna České pojišťovny – individuální poradenství

Út 8. 11. 8:30 – 12:00 Kosmetika pro maminky (barvení řas – 25,-Kč, barvení obočí - 25,-Kč, formování obočí – 20,-Kč)

Účast: 6 maminek

Pá 11. 11. 10:00 – 11:00 Zásady pozitivního rodičovství – beseda s psychologkou

Út 15. 11. 8:30 – 12:00 Manikúra (50,-Kč), pedikúra (90,-Kč)

Účast: 5 maminek

8:00 – 12:00 Tvoření pro dospělé – výroba svíček z voskových plátů

Pá 18. 11. 10:00 – 11:00 Tvoření pro dospělé – ubrousková technika

Út 22. 11. 8:30 – 12:00 Kadeřnice – stříhání dětí a maminek (dospělí 30,-Kč)

Účast: 6 maminek

Pá 25. 11. 8:00 – 13:00 Tvoření pro dospělé – výroba adventních věnců

**Prosinec 2005**

- Čt 1. 12. 12:00 – 16:00 Společné zdobení perníčků
- Pá 2. 12. 10:00 – 11:00 Čaj o desáté ... se starostou města Vsetín
- Po 5. 12. od 16:00 Mikulášská besídka  
174 návštěvníků – 81 dospělých, 93 dětí (rodinné vstupné 20,-Kč, mikulášský balíček 5,-Kč)
- Út 6. 12. 8:30 – 12:00 Manikúra (50,-Kč), pedikúra (90,-Kč)  
Účast: 5 maminek
- Pá 9. 12. 10:00 – 11:00 Tvoření pro dospělé – výroba vánočních přání
- Út 13. 12. 8:30 – 12:00 Kadeřnice – stříhání dětí a maminek (dospělí 30,-Kč)  
Účast: 3 maminky, 4 děti  
8:00 – 12:00 Tvoření pro dospělé – výroba vánočních přání
- St 14. 12. 10:00 – 11:00 Poradna České pojišťovny – individuální poradenství
- Pá 16. 12. 9:30 – 10:00 Masáže pro děti - ukázka  
10:00 – 12:00 Masáže pro děti od 2. měsíce do 1 roku (50,-Kč)  
Účast: 2 děti
- Út 20. 12. 8:30 – 12:00 Kosmetika pro maminky (barvení řas – 25,-Kč, barvení obočí - 25,-Kč, formování obočí – 20,-Kč)  
Účast: 4 maminky  
8:00 – 12:00 Tvoření pro dospělé – výroba vizitek na dárky
- Čt 22. 12. 9:00 – 12:00 Čaj o desáté ... Vánoční dopoledne s předáváním připravených dárečků dětem  
10:30 Rozdání dárečků a ochutnávka vánočního cukroví
- Od 23. 12 do 2. 1. 2006 RMC Sluníčko uzavřeno

## 5.5 Porovnávací analýza

### 5.5.1 Roční statistika návštěvnosti

Rok	Nových klientů	Celkem klientů	Denní průměr
2003	121	410	36, tzn. 19 dospělých a 17 dětí
2004	105	515	38, tzn. 19 dospělých a 19 dětí

2005	129	644	41, tzn. 20 dospělých a 21 dětí
------	-----	-----	------------------------------------

### 5.5.2 Statistika zápisu do nabízených aktivit

Zápisy probíhají vždy v září příslušného školního roku a jsou orientační. Aktivity RMC jsou otevřeny široké veřejnosti a lze se do nich přihlásit kdykoliv během roku. Výuka bývá zahájena nejčastěji na přelomu září a října každého roku.

**Školní rok 2003/2004** (zápis byl orientační)

Aktivita	Počet zapsaných	Čas konání
Valášek – společné cvičení rodičů s dětmi	27 dospělých, 28 dětí	Po 10:00 – 11:00
Angličtina pro dospělé – začátečníci	15 dospělých	Út 9:30 – 10:30
Angličtina pro dospělé – pokročilí	12 dospělých - zápis byl proveden v lednu 2004	Út 10:30–11:30
Logopedie – preventivní péče	5 dětí + doprovod	Po 1x za 14 dní 13:00 – 15:00
Šití a pletení	7 dospělých	St 1x za 14 dní

Během roku se změnila lektorky Valášku, což přineslo nové nápady a oživení činnosti. Důvodem změny bylo nastoupení původní lektorky do zaměstnání po mateřsko dovolené.

Vzdělávání dospělých – angličtina pro pokročilé bylo zahájeno v lednu 2004 na základě zájmu klientů.

Preventivní logopedická péče probíhá individuálně pod vedením odborné logopedky, která dochází do RMC. Preventivní logopedická péče se jeví jako velmi účinná a důležitá při včasném rozpoznání počínajících vad řeči. U všech dětí, dochází ke zlepšení, u některých k plnému odstranění počínajících nedostatků řeči. Projekt je realizován ve spolupráci s Všeobecnou zdravotní pojišťovnou.

V červnu 2004 byl zrušen kroužek šití a pletení pro malý zájem maminek.

**Školní rok 2004/2005** (zápis byl orientační)

Aktivita	Počet	Čas
Valášek – společné cvičení rodičů s dětmi	14 dospělých, 15 dětí	Po 10:00 – 11:00
Angličtina pro dospělé – začátečníci	11 dospělých	Út 9:30 – 10:30
Angličtina pro dospělé – pokročilí	7 dospělých	Út 10:30–11:30
Počítače – individuální výuka	15 dospělých	Čt 8:00 – 13:00
Logopedie – preventivní péče	5 dětí + doprovod	Po 1x za 14 dní 13:00 – 15:00
Preventivní psychologická péče	Zápis probíhá individuálně	Pá 1x za tři týdny 9:00 – 12:00

Oproti předchozímu roku poměrně výrazně klesl zájem o Valášek. Ve školním roce 2003/2004 byl zapsaný počet klientů vyšší než počet klientů, kteří skutečně docházeli do kroužku. Skutečný počet se pohyboval mezi 15 až 17 dospělými a 15 až 18 dětmi. Ve školním roce 2004/2005 odpovídal zapsaný počet klientů skutečnému počtu. Počet do 20 klientů a 20 dětí se jeví jako neoptimálnější vzhledem k prostorovým a organizačním možnostem RMC.

Od září 2004 bylo rozšířeno vzdělávání dospělých – individuální výuka práce na počítači. Nejprve pod vedením dobrovolné lektorky z řad maminek a od října 2005 vyučuje práci na počítači komunikant. Z dotace Ministerstva práce a sociálních věcí byl zakoupen počítač, což umožnilo přemístit výuku do samostatné učebny. Do té doby výuka probíhala v otevřeném prostoru, který sousedí s hernou.

Na základě spolupráce se Zdravotním ústavem Zlínského kraje, pobočka Vsetín byla zahájena preventivní psychologická péče. Jedná se o individuální konzultace s psychologkou v oblasti výchovy dětí, partnerských vztahů, komunikace, apod.

## Školní rok 2005/2006 (zápis byl orientační)

Aktivita	Počet	Čas
Valášek – společné cvičení rodičů s dětmi	18 dospělých, 19 dětí	Po 10:00 – 11:00
Angličtina pro dospělé – začátečníci	17 dospělých	St 9:30 – 10:30
Angličtina pro dospělé – pokročilí	10 dospělých	St 10:30–11:30
Němčina pro dospělé – mírně pokročilí	15 dospělých - zápis byl proveden v květnu 2006	Pá 9:00 – 10:00
Počítače – individuální výuka	14 dospělých	Čt 8:00 – 13:00
Logopedie – preventivní péče	7 dětí + doprovod	Po 1x za 14 dní 12:00 – 15:00
Preventivní psychologická péče	Zápis probíhá individuálně	Pá 1x za tři týdny 9:00 – 12:00

V současné době došlo k rozšíření programu vzdělávání pro dospělé. Na základě zájmu klientů a díky ochotě jedné z maminek, která se ujala role lektorky byla zahájena výuka němčiny pro mírně pokročilé. Zápis byl proveden v průběhu dubna 2006 a výuka začala v květnu 2006.

Na základě zájmu o preventivní logopedickou péči pro děti byla od září 2005 prodloužena doba konzultačních hodin. Původně byla jednou za 14 dní od 13:00 do 15:00. Nově je jednou za 14 dní od 12:00 do 15:00.

### 5.5.3 Mimořádné akce konané Rodinným a Mateřským centrem

Pravidelný týdenní program (viz. 5.4.3) bývá doplněn mimořádnými akcemi, které pořádá RMC. Většinou se vztahují k právě probíhajícímu ročnímu období nebo významným svátkům v roce. Za dobu činnosti RMC si našly mnoho příznivců. Účastní se jich jak rodiče docházející do mateřského centra tak širší veřejnost, např. prarodiče, rodiče se staršími dětmi nebo starší děti samotné. Podle možností se akce konají především o víkendech a nejčastěji venku.

#### Statistika návštěvnosti mimořádných akcí

Název akce	Počet účastníků v jednotlivých letech		
	2003	2004	2005



	dospělých	dětí	dospělých	dětí	dospělých	dětí
<b>Karneval</b>	50	41	51	52	56	53
<b>Dopoledne pro celou rodinu</b>	24	31	Akce se dále nekonala			
<b>Pojďte s námi na výlet...</b>	Akce se nekonala		47	33	81	101
<b>Setkání na schodech</b>	20	23	42	69	37	43
<b>Sluníčkové pouštění draků</b>	Akce se nekonala				24	26
<b>Mikulášská besídka</b>	61	50	74	50	81	93
<b>Celkem</b>	155	145	214	204	279	316

**Karneval** – sobotní odpolední akce pro rodiče s dětmi. Součástí je přehlídka masek a hraná pohádka pro děti. Pohádka je výsledkem společné práce maminek docházejících do RMC.

**Dopoledne pro celou rodinu** – rodinná akce konaná v prostorách RMC. Od roku 2004 byla nahrazena akcí Pojďte s námi na výlet.... Důvodem byla snaha organizátorů opustit prostory RMC a pořádat akci venku.

**Pojďte s námi na výlet...** – sobotní akce pro celou rodinu ke dni maminek. Akce je zahájena společným pěším výletem do místní části Jasenice (asi 5km). Na místě jsou připraveny hry a soutěže pro děti i dospělé a společné opékání špekáčků.

**Setkání na schodech** – sportovně kulturní odpoledne spojené se soutěží v běhu do schodů na čas. Vedle soutěže je připraveno vystoupení Valášku – společné cvičení maminek s dětmi a možnost projížďky na koních.

**Sluníčkové pouštění draků** – akce konaná poprvé v roce 2005. Snahou organizátorů je opět nabídnutí možnosti trávit volný čas s dětmi venku. Pouštění draků předchází jejich vlastnoruční výroba v RMC.

**Mikulášská besídka** – pravidelná sobotní akce spojená s rozdáváním dárečků a ochutnávkou vánočního cukroví. Pro děti je připraveno divadelní představení, které si připravily některé maminky docházející do RMC.

### **Mimořádné akce plánované pro rok 2006**

Leden	Karneval pro nejmenší
Únor	Rodinný čaj o čtvrté – vystoupí hudební duo Žamboši
Březen	Bazárek VI
Duben	Rodinný čaj o čtvrté – pohádka pro děti – divadlo Bublanina
Květen	Pojďte s námi na výlet... – sobotní akce pro celou rodinu
Červen	Rozloučení před prázdninami
Zří	Sluníčkové pouštění draků – odpolední akce pro celou rodinu
Říjen	Bazárek VII.
Listopad	Rodinný čaj o čtvrté
Prosinec	Mikulášské odpoledne

Další akcí kterou RMC již pravidelně pořádá je Dětský bazárek. Poprvé byl uskutečněn na podzim roku 2003 jako Dětský bazárek I. Na podzim letošního roku bude uspořádán již sedmý Dětský bazárek. Akce je rodiči velmi vítána především proto, že zde mají možnost zakoupit, případně prodat těhotenskou módu a věci potřebné pro děti. Na žádném bazárku nechybí kočárky, sedačky, postýlky, ohrádky, hračky, tříkolky, dětská kola a dětské a kojenecké oblečení. Ceny prodávaných věcí si stanovují klienti sami s vědomím, že RMC má z každého prodaného kusu dvacetiprocentní zisk. Finanční výtěžek z Dětských bazárků bývá použit na aktuální potřeby RMC.

**Přehled konaných Dětských bazárků, finančních výtěžků a jejich použití**

<b>Dětský bazárek</b>	<b>Finanční výtěžek pro RMC</b>	<b>Použití výtěžku</b>
I., říjen 2003	3 200,-Kč	zakoupení hraček pro děti
II., březen 2004	4 280,-Kč	zakoupena dětská kuchyňka
III., říjen 2004	3000,- Kč	malířské práce a v kuchyňce pro klienty
IV. březen 2005	4 500,-Kč	nákup vysavače
V. říjen 2005	5 500,-Kč	adopce na dálku

**5.6 Doporučení pro další činnost**

Základní rámec činností RMC je velmi kvalitní a může zůstat stejný s následujícími doporučeními:

- Pro vzdělávání klientů by bylo vhodné získat profesionální lektory. Možnosti se nabízí v partnerství na projektech Evropské unie.
- Zaměřit se na získání písemné zpětné vazby od klientů ve formě dotazníků. Dotazníky průběžně vyhodnocovat a výsledky využívat při dalším plánování.
- Pokračovat v upevňování pracovního týmu, nadále spolupracovat s dobrovolníky.
- Hledat možnosti vzdělávání pracovníků i dobrovolníků.

- Zkvalitnit úpravu webových stránek.
- Pokusit se vyřešit nedostačující prostorové možnosti. Rozšíření prostor by přineslo nové možnosti.

## 6 EVALUAČNÍ DOTAZNÍK PRO MATEŘSKÉ CENTRUM

Plánování projektu založení mateřského centra (dále MC)

1. Jak probíhala realizace vašeho MC, měli jste nějaký vzor?
2. Pomáhalo vám nějaké jiné již fungující MC – které?
3. Jak dlouhá doba uběhla od první myšlenky ke skutečné realizaci a prvnímu otevření?
4. Jak probíhalo zahájení činnosti ve vašem městě?

Stanovení cílů (definice MC, realita současnosti)

5. Můžete definovat, co to je MC?
6. Jaké byly první aktivity a se kterými programy jste v MC začínali?
7. Jaké jsou v současnosti vaše základní – hlavní aktivity?
8. Museli jste provádět úpravy prostor? Jestli-že ano v jakém rozsahu a jak dlouho rekonstrukce trvala?
9. Můžete stručně popsat vaše prostory a vybavení?

Časové plánování, finanční zajištění

10. Jak často a jak dlouho máte otevřeno?
11. Kolik k vám v průměru přichází návštěvníků a jaký je asi optimální počet vzhledem k prostoru a personálnímu zajištění?
12. Má vaše MC stanoven denní poplatek, v jaké výši?
13. Jaké jsou náklady na nájem a provozní náklady vašeho MC?
14. Kolik z výše uvedené částky skutečně platíte? Kdo financuje zbytek?
15. Jakým způsobem získáváte finanční prostředky a za co nejvíc utrácíte?

Rozvrhování činností

16. Podařilo se vám nějakou formou (např. prostřednictvím Městského úřadu nebo Úřadu práce) vytvořit placené místo v MC? Pokud ano, jakou formou?
17. Jakým způsobem je MC řízeno? Kolik lidí je aktivně zapojeno a v čem konkrétně? (aktivity, účetnictví, hlídání dětí, propagace, úklid, apod.)

18. Jste v aktivním kontaktu s dalšími MC – účastníte se akcí nějakých jiných MC?
19. Spolupracujete s jinými neziskovými nebo odbornými organizacemi? Jakými a jaké máte zkušenosti z této spolupráce?
20. Můžete popsat zajímavé či neobvyklé programy nebo akce, které by se mohly stát inspirací pro jiná centra?
21. Co na vaše MC říkají vaše rodiny? Podporují vás?

## 7 EVALUAČNÍ DOTAZNÍK PRO KLIENTY MATEŘSKÉHO CENTRA

1. Uveďte prosím, kde jste získala informace o existenci mateřského centra ve Vašem městě:
  - a) z médií
  - b) v poradně dětského lékaře
  - c) od jiných matek
  - d) jinde, uveďte kde
2. Víte kdo provozuje mateřské centrum a kdo financuje jeho činnost?
3. Můžete popsat jaké byly Vaše první pocity při vstupu do mateřského centra?
4. Jak často docházíte do mateřského centra?
5. Jste spokojena s činností a programem mateřského centra?
6. Můžete napsat, které z činností a přednášek pořádaných mateřským centrem Vás v poslední době nejvíce zaujaly?
7. Je něco, co v programu mateřského centra postrádáte? Pokud ano, uveďte.
8. Zapojujete se aktivně do dění v mateřském centru? Pokud ano, popište prosím konkrétně co v mateřském centru děláte?
9. Můžete popsat v čem vidíte přínos z návštěv mateřského centra pro Vás a Vaše dítě?
10. Vyhovuje Vám místo, ve kterém se mateřské centrum nachází?
11. Jsou prostory a vybavení mateřského centra podle Vás dostatečné?
12. Jaké změny byste v mateřském centru uvítala?
13. Máte-li jakýkoli nápad, jak by mateřské centrum mohlo zkvalitnit svou činnost směrem ke klientům, uveďte jej prosím zde:

## ZÁVĚR

Cílem mé bakalářské práce bylo seznámit s programem pro rozvoj volného času žen na mateřské dovolené. Konkrétně jsem se zaměřila na existenci mateřských center a jejich význam pro matku a dítě.

V teoretické části jsem stručně popsala období těhotenství a mateřství a dále jsem objasnila vznik a činnosti mateřských center v České republice.

V praktické části jsem se zaměřila na provoz a aktivity Rodinného a Mateřského centra Sluníčko ve Vsetíně se záměrem navrhnout evaluační dotazníky. První evaluační dotazník určený pro mateřské centrum má sloužit k hodnocení činnosti mateřského centra a případnému porovnání s činností dalších mateřských center. Druhý evaluační dotazník určený klientům mateřských center má sloužit mateřskému centru pro získání zpětné vazby od klientů. Na jeho základě může mateřské centrum zjistit případné nedostatky ve své činnosti a pokusit se tyto nedostatky odstranit.



**SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY**

ATKINSONOVÁ, R. L. a kol. *Psychologie*. Praha: Victoria Publishing, 1995. ISBN 80-85605-35-X.

GEISEL, E. *Slzy po porodu: Jak překonat depresivní nálady*. Praha: One Woman Press, 2004. ISBN 80-86356-32-9.

Kronika Rodinného a Mateřského centra Sluníčko.

MIKULANDOVÁ, M. *Těhotenství a porod*. Brno: Computer Press, 2004. ISBN 80-251-0205-X.

NEESOVA – DELAVALOVÁ, B. *Čekám dítětko*. Praha: Ikar, s.r.o., 1995. ISBN 80-85830-59-0.

NICOLSON, P. *Poporodní deprese*. Praha: Grada, 2001. ISBN 80-7169-938-1.

PRAŠKO, J., PRAŠKOVÁ, H. *Deprese a jak ji zvládat*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-809-0.

MATĚJČEK, Z., POKORNÁ, M. et al. *Rodičům na nejhezčí cestu*. Jinočany: Nakladatelství H&H, s.r.o., 2004. ISBN 80-7319-023-0.

PIAGET, J., INHELDEROVÁ, B. *Psychologie dítěte*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-608-X.

SYMONS, J. *Těhotenství a péče o dítě*. Dobřejovice: Rebo Productions CZ, 2003. ISBN 807234-284-3.

SPOUSTA, V. et al. *Teoretické základy výchovy ve volném čase*. Brno: Masarykova univerzita, 1994. ISBN 80-210,1007-X.

ŠVEC, Š. *Základné pojmy v pedagogike andragogike*. Bratislava: IRIS, 1995. ISBN 80-901294-0-4.

Výroční zpráva Rodinného a Mateřského centra za rok 2003.

Výroční zpráva Rodinného a Mateřského centra za rok 2004.

Výroční zpráva Rodinného a Mateřského centra za rok 2005.

Zákon č. 187/2006 Sb. o nemocenském pojištění uveřejněný ve Sbírce zákonů České republiky, ročník 2006.

Zákon č. 117/1995 Sb. o státní sociální podpoře uveřejněný ve Sbírce zákonů České republiky, ročník 2006.

<http://www.materskacentra.cz/>. 8. 4. 2006.

RIEGER, Z. *Jaká by měla být matka*. <http://www.klubk2.cz/matka.htm>. 7. 4. 2006.

*Sít mateřských center v České republice*. Praha: Sít MC v ČR, 2003.

## SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

MC Mateřské centrum

RMC Rodinné a Mateřské centrum

## SEZNAM PŘÍLOH

- Příloha P1 Vnitřní řád RMC
- Příloha P2 Dodatek k vnitřnímu řádu
- Příloha P3 Evidenční list RMC
- Příloha P4 Denní list
- Příloha P5 Přihláška ke členství v Síti mateřských center

**PŘÍLOHA P I: VNITŘNÍ ŘÁD**

Rodinné a Mateřské centrum Vsetín

**Vnitřní řád****Každý návštěvník Rodinného a Mateřského centra:**

- může volně přicházet i odcházet po celou dobu otevření
- může se zúčastnit programu, ale nemusí

**Aby se nám tu lépe společně pobývalo prosíme Vás:**

- přicházejte pouze jste-li vy i vaše dítě zdraví
- boty zanechejte v šatně, případně použijte návleky
- udržujte čistotu a pořádek
- pokud se neúčastníte programu, nerušte ostatní
- dbejte pokynů služby

**Ten kdo s dítětem nebo dětmi přijde:**

- dbá na jejich hygienu
- uklízí hračky, případně stůl po jídle nebo nějaké činnosti
- hlídá dítě v době, kdy není samostatný program pro dospělé, nebo pokud se programu neúčastní

**Veškeré vybavení Rodinného a Mateřského centra slouží všem návštěvníkům,****proto je úmyslně neničte!**.....  
předseda sdružení

## PŘÍLOHA P II: DODATEK K VNITŘÍMU ŘÁDU



### DODATEK K VNITŘNÍMU ŘÁDU

Prosíme, abyste:

- ❖ nenosili do centra nevhodné potraviny (zejména brambůrky a křupky)
- ❖ jídlo nenechávali volně na stole v dosahu dětí
- ❖ nápoje nechávali mimo dosah dětí, aby nedocházelo k záměnám
- ❖ označili viditelně láhev svého dítěte

DĚKUJEME ZA POCHOPENÍ

V PŘÍPADĚ NEJASNOSTÍ VAŠE DOTAZY RÁDI ZODPOVÍME

## PŘÍLOHA P III: EVIDENČNÍ LIST

**Město Vsetín**

Rodinné a Mateřské centrum Vsetín



## Evidenční list

číslo:

Příjmení a jméno: \_\_\_\_\_

Jména a věk dětí: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Adresa: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

## Prohlášení

Prohlašuji, že jsem byl/a obeznámen/a s vnitřními předpisy RMC

a budu se jimi řídit a dodržovat je.

Zavazuji se nahlásit a uhradit veškeré škody způsobené mými dětmi

nebo mnou osobně v plném rozsahu.



Datum:.....

Podpis:.....

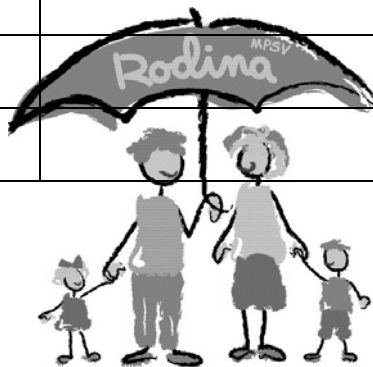
## PŘÍLOHA P IV: DENNÍ LIST



Rodinné a Mateřské centrum Vsetín

**Město Vsetín****Denní list**

P.č.	Příjmení a jméno rodiče nebo pečovatele o dítě	Příjmení a jméno dítěte	Příspěvek Kč	Podpis
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				



Datum:.....

Přijal:.....



## PŘÍLOHA P V: PŘIHLÁŠKA KE ČLENSTVÍ V SÍTI MATEŘSKÝCH CENTER



SÍŤ MATEŘSKÝCH CENTER V ČESKÉ REPUBLICE • ŠIROKÁ 15 • 110 00 PRAHA 1 • TEL: 224 826 585

### PŘIHLÁŠKA KE ČLENSTVÍ v Síti mateřských center v ČR

**Mateřské centrum:**

Název.....

Adresa<sup>1</sup>.....

PSČ..... Datum vzniku..... E-mail:.....

Telefon do MC ..... Webové stránky .....

**Zřizovatel a jeho právní forma** (občanské sdružení, v rámci jiné organizace – které, prosíme přesný název)  
.....IČO.....

Sídlo<sup>2</sup>.....

**se přihlašuje ke členství v Síti MC V ČR a souhlasí s jejími stanovami.**

Dne ..... Podpis.....  
(razítko, pokud používáte)

**Kontaktní osoba:**

Jméno a příjmení.....

Adresa<sup>3</sup>..... PSČ.....

Telefon..... Mobil ..... E-mail.....

**K přihlášce prosíme přiložit kopii zaregistrovaných stanov vašeho občanského sdružení či organizace, v rámci které působí vaše mateřské centrum.**

Poznámka: .....

<sup>1,2,3</sup>Prosíme, pokud si přejete jinou poštovní korespondenční adresu než adresu vašeho mateřského centra, vyznačte to na přihlášce

---

E-MAIL: SIT.MC@CENTRUM.CZ • WWW.MATERSKA-CENTRA.CZ • IČO: 26 54 51 36 • Č.Ú. 51-0888700287/0100