

Doušek podpory rodinám: Péče (nejen) o maminku

Okres: Zlín

ORGANIZACE	
Název organizace	Mateřské centrum Mateřídoušek, z.s.
Krátké představení organizace	Mateřské centrum Mateřídoušek, z.s. působí ve Zlíně od roku 2021. Naším cílem je prevence patologických jevů v rodině, podpora komunitního života a aktivní zapojení rodin s dětmi. Od září 2023 máme vlastní prostory v místní části Zlín-Malenovice, kde pořádáme pravidelné programy. Nabízíme podpůrná setkávání, přednášky o rodičovství, právní a mediační poradnu a besedy na různá témata (např. hendikepy, ztráta dítěte, pěstounství). Naše aktivity jsou založené na principech svépomocných skupin. Spolek vede předsedkyně Sabina Jasenská, tým tvoří dalších čtyři členky. Snažíme se být místem podpory a vzdělávání, které pomáhá rodinám nacházet harmonii a růst. <i>Historie, zaměření, počet zaměstnanců/dobrovolníků ... (max. 800 znaků vč. mezer).</i>
Adresa organizace	Okružní 4736 <i>Sídlo.</i>
Web organizace	www.materidousek.cz
Kontaktní osoba	Sabina Jasenská
E-mail	mcmateridousek@gmail.com
Telefon	773934780
PROJEKT	
Název projektu	Doušek podpory rodinám: Péče (nejen) o maminku
Místo realizace projektu	Zahradní 973, Zlín - Malenovice
Stručná anotace projektu	Doušek podpory rodinám: Péče (nejen) o maminku“ je zaměřen na podporu žen v jejich klíčové rodinné roli. Nabízí 20 svépomocných skupin, 8 besed, 3 odborné přednášky a 3 workshopy zaměřené na vztah matky a dcery. Aktivity se věnují sebepéči, podpoře rodičů samoživitelů, ženské cykličnosti, zdraví a rodinným vztahům. Cílem je podpořit ženy v jejich osobním rozvoji, nabídnout jim praktické rady a vytvořit prostor pro sdílení a posilování rodinné harmonie. <i>Pro umístění na web a do základního přehledu o projektech pro donátory. (max. 500 znaků vč. mezer)</i>
Cíl(e) projektu (SMART), včetně smyslu Vašeho projektu	Doušek podpory rodinám: Péče (nejen) o maminku“ je projekt reagující na potřeby žen, které často upřednostňují rodinu před sebou. Cílem je podpořit jejich osobní rozvoj, pomoci zvládnout náročné situace a najít rovnováhu mezi péčí o rodinu a sebepéčí. Od září 2025 do června 2026 plánujeme 20 svépomocných skupin: 10 pro rodiče samoživitele a 10 zaměřených na sebepéči žen. Skupiny vytvoří bezpečné prostředí pro sdílení a vzájemnou podporu, pro děti tyto skupiny přinesou benefit v podobě socializace. Projekt zahrnuje také besedy a workshopy. Plánujeme pět setkání na téma „Cyklická žena“ pro porozumění tělu a emocím, tři odborné přednášky o ženském zdraví (pánevní dno, symptotermální metoda, zdravá prsa) a tři workshopy pro posílení vztahu matky s dcerou. Další 3 besedy se zaměří na návrat do práce po rodičovské dovolené, zvládání rozpadů vztahů či přechod do role babičky. Cílem je podpořit ženy v jejich sebevědomí, připravit je na změny a umožnit sdílení zkušeností. Projekt má oslovit minimálně 100 rodičů, přispět k jejich sebevědomí a rovnováze v rodinném i osobním životě. Skrze vzdělávání a společné zážitky chceme posílit jejich pohodu, což pozitivně ovlivní i jejich rodiny a komunitu. <i>(max. 1500 znaků vč. mezer)</i>

Cílová skupina (skupiny) projektu a přínos pro ni - zaměření projektu	Maminky s dětmi Jiné (uvedte níže)
Jiná cílová skupina	Rodiny s dětmi <i>Vyplňte, pokud jste výše zvolil/a jiné.</i>
Klíčové aktivity projektu	Projekt „Doušek podpory rodinám: Péče (nejen) o maminku“ zahrnuje aktivity zaměřené na podporu maminek i rodin, posílení jejich vzájemných vztahů, sdílení zkušeností a řešení různých životních výzev. Klíčovou částí jsou svépomocné skupiny, které nabídnou prostor pro sebepečí i pomoc rodičům samoživitelům. Deset skupin zaměřených na sebepečí žen poskytne účastníkům příležitost sdílet své zkušenosti, učit se zvládat stres, plánovat čas a budovat zdravý vztah k sobě. Další deset skupin zaměřených na rodiče samoživitele nabídne praktické rady, emoční podporu a tipy, jak efektivně zvládat každodenní výzvy spojené s touto náročnou rolí. Besedy jsou dalším důležitým prvkem projektu. Pět besed na téma ženské cykličnosti pomůže maminkám lépe porozumět svému tělu, což přispěje k jejich zdraví a emoční rovnováze. Beseda o rozpadu rodiny se zaměří na zvládání emoční zátěže a hledání nového směru po rozchodu rodičů. Další besedy nabídnou podporu ženám, které se stávají babičkami, nebo pomohou matkám připravit se na návrat do zaměstnání, přičemž poskytnou praktické tipy i emoční oporu. Součástí projektu jsou také odborné přednášky. Přednáška o symptotermální metodě přinese užitečné informace o přirozeném plánování rodičovství a posílí povědomí o fungování ženského těla. Přednáška o zdraví prsou se zaměří na prevenci a důležitost péče o zdraví, zatímco téma pánevního dna poskytne účastnicím praktické rady pro zlepšení zdraví a vitality. Na podporu mezilidských vztahů jsme zařadili tři workshopy zaměřené na vztah mámy a dcery, které přinesou prostor pro společné aktivity, zlepšení komunikace a budování hlubšího pouta mezi matkami a dcerami. Díky těmto aktivitám maminky získají podporu v různých oblastech svého života, posílí své role v rodině a přispějí k harmonickému rodinnému prostředí nejen nyní, ale i v budoucnu. Projekt navíc nabízí bezpečné prostředí pro sdílení a osobní růst. <i>(max. 2000 znaků vč. mezer)</i>
Harmonogram realizace projektu	září 2025 až červen 2026 <i>Začátek a konec projektu, další informace k průběhu.</i>
Rozpočet projektu	10x svépomocná sk. rodič samoživitel - 10 000,- (10 x 4 hod x 250/hod = osobní náklady, HPP) 10x svépomocná sk. sebepečí - 12 000,- (10 x 4hod x 300/hod = osobní náklady na lektorku) 5 x beseda na téma cykličnost - 7 000,- (5 x 4 hod x 350/hod = osobní náklady na lektorku) 3 x workshop “máma a dcera” - 4 500,- (3 x 5 hod x 300/hod = osobní náklady na lektory, DPP) 3 x přednášky - 4 800,- (3 x 4 hod x 400/hod = osobní náklady na lektory) 3 besedy - 3 600,- (3 x 4 hod x 300/hod = osobní náklady na lektory, 2 z nich na DPP) 76 hodin koordinátor a administrátor projektu - 15 400,- (76 x 200/hod = osobní náklady, DPP). =57 200,- Setkání budou zpoplatněná částkou 70,-/rodinu, rodiče samoživitelé by měli vstup na setkání zdarma. Očekáváme že na každou akci dorazí průměrně 5 návštěvníků, celkem tedy bude 105 platících, očekáváme tedy zisk 7 350,- žádáme Vás tedy o částku 49 850,- <i>podrobné členění:</i> - osobní náklady - materiální náklady - zařízení a vybavení - služby - lektori, cestovné, apod. = požadovaná finanční podpora projektu od donátorů Burzy filantropie celkem (max. MAX_CASTKA)
Požadavek od donátorů Burzy filantropie	49 850 Kč <i>Celkový požadavek od donátorů Burzy filantropie nesmí překročit částku MAX_CASTKA.</i>
Další zdroje projektu - již máte nebo jste schopni sehnat další finanční zdroje na realizaci/spolufinancování projektu?	Tímto projektem bychom rádi dofinancovali stávající projekt “Doušek podpory rodinám” na jehož aktivity jsme získali 50% částky z NTD Rodina od MPSV a 3% z Fondu zdraví od statutárního města Zlín a zároveň jej rozšířili o aktivity, které vybočují ze specifikací těchto dotačních titulů, přesto jsou velmi důležité. <i>Projekt může mít větší rozpočet, než organizace požaduje od donátorů. Uvedte prosím stav jednání – např. podaná žádost, přislíbená podpora, schválená dotace, apod. Uvedte další konkrétní sponzory.</i>

Je pro Vás přijatelná i nefinanční podpora projektu/organizace? Napište příklad, co byste uvítali jako nefinanční dar (materiál, služba, poradenství)	Ano, budeme rádi za podporu při zviditelnění našich aktivit, konzultace či podporu v oblasti marketingu či PR, abychom naše centrum více zviditelnili a poskytli potřebnou pomoc všem, kdo ji potřebují. <i>(např. budete v projektu žádat vybavení kanceláře a místo financí obdržíte 2 kancelářské židle a 2 psací stoly, nebo žádáte o finanční příspěvek na auto, nedostanete finance, ale slevu na dodavatele aut, propisky, reklamní plocha, konzultace ohledně PR, apod.)</i>
Co uděláte s financemi, pokud podpora donátorů bude větší, než žádáte?	Zafinancujeme více aktivit z nadřazeného projektu "Doušek podpory rodinám"
Na čem byste chtěli spolupracovat s potenciálními donátory?	Nebráníme se žádné formě spolupráce, můžeme nabídnout například uspořádání akce pro zaměstnance a jejich děti v podobě zábavného odpoledne, uspořádání přednášek či besed přímo pro zaměstnance nebo nabídnout individuální konzultace zaměstnancům v oblasti nošení dětí nebo laktační poradenství. <i>(např. společné akce, vzdělávání, osvěta). Odpověď uveďte konkrétní a nebojte se být kreativní.</i>
Jste schopni a ochotni prezentovat Váš projekt před donátory na Burze filantropie prostřednictvím power point prezentace a mluveného slova?	Ano <i>Počítáte s tím, že nutnou podmínkou pro účast na Burze filantropie je osobní prezentování vašeho projektu?</i>
Příloha 1 - Čestné prohlášení	cestne-prohlaseni-burza-filantropie.pdf <i>Vložte podepsaný scan čestného prohlášení.</i>
Příloha 2 - Logo organizace	0001.jpg <i>Vložte prosím logo své organizace v jpg, png nebo pdf souboru. Logo bude umístěné na webu Burzy filantropie u Vašeho projektu.</i>
Příloha 3 - Fotka projektu	img-0407.jpg <i>Vložte prosím fotku (jpg nebo png), kterou použijeme, k prezentaci Vašeho projektu na webu Burzy filantropie.</i>
Příloha 4	- <i>Další volitelná příloha.</i>
Souhlasím s pravidly Burzy filantropie	ANO, přečetl/a jsem Pravidla Burzy filantropie a souhlasím s nimi <i>Pro zařazení Vámi přihlašovaného projektu do Burzy filantropie je nutné souhlasit s pravidly Burzy filantropie.</i>