

Výroční zpráva 2019



PONTE D22, z.ú.

Sídlo: Přátelství 158/78, Praha 10 – Uhřetěves, 104 00
IČO: 26531186
Spisová značka: U 259 vedená u Městského soudu v Praze
Bankovní spojení: 2082531399/0800
ID datové schránky: t63k3hc

O PONTE

Kdo jsme ?

PONTE D22, z.ú. je nestátní nezisková organizace založená v roce 2001, opětovně zahájila svou činnost po delší pauze v roce 2009, do poloviny roku 2014 fungovala pod původním názvem Občanské sdružení DOLLY.

Účel, předmět činnosti

1. Ústav vzniká za účelem provozování společensky prospěšných činností.
2. Posláním ústavu je umožnit lidem, kteří nemají stejné podmínky jako většinová společnost, seberealizaci a důstojný život.
3. Za účelem naplnění poslání realizuje ústav pro širokou veřejnost tyto společensky prospěšné činnosti:
 - a) zřízení a provozování sociálních služeb pro lidi s postižením, chronickým onemocněním, seniory, děti a mládež
 - b) činnosti vedoucí k sociální integraci, k prosazování rovných příležitostí pro všechny, k zaměstnávání lidí s postižením nebo lidí obtížně zaměstnatelných
 - c) osvětové, vzdělávací, poradenské činnosti
 - d) vydávání vzdělávacích, metodických a informačních materiálů
 - e) materiální pomoc a krizová intervence lidem v tíživé životní situaci
 - f) provozování komunitního centra s aktivitami pro širokou veřejnost
 - g) pořádání kulturních, společenských, rekreačních akcí pro lidi s postižením, seniory, děti a mládež

Služby jdou za klientem, posilují rodinu, komunitu

Zaměřujeme se na posílení vlastních kompetencí klientů, rozvoj nebo udržení jejich schopností, respektujeme individualitu, osobnost, specifické potřeby rodiny.

Chceme přispívat k pocitu sounáležitosti komunity.

Kvalita služeb a profesionalita

Jako registrovaný poskytovatel sociálních služeb dodržujeme Standardy kvality sociálních služeb. Jsme stále se rozvíjející, otevřená organizace. Dbáme na trvalý růst odborných znalostí a dovedností zaměstnanců a dodržování etických pravidel vůči klientům i sobě navzájem.

Hodnoty PONTE D22

Naše služby vytvářejí lidé - zaměstnanci, dobrovolníci a všichni, kteří jsou ochotni nám pomoci nebo přispět. Jimi sdílené hodnoty, na kterých se společně shodli, jsou následující:

Důvěra

Důvěru budujeme každý den, zejména tím, že nabízíme pravdivé, dostupné a srozumitelné informace o našich službách, dostáváme svým závazkům, plníme vzájemné dohody.

Důstojnost

Důstojnost pro nás znamená především respekt a úcta k člověku obecně – k uživatelům, zaměstnancům, dobrovolníkům, veřejnosti.

Odpovědnost

Snažíme se přistupovat k práci odpovědně a s vědomím, že to jak pracujeme, působí nejen na uživatele, zaměstnance, ale i na naši pověst v blízkém okolí, oboru. Sdílení zkušeností přináší prospěch dalším lidem.

Kvalita

Snažíme se být profesionály ve všem, co děláme. Je stále co zlepšovat, proto se neustále vzděláváme, přinášíme nové nápady, postupy a techniky, necháváme se inspirovat.

Hospodárnost

Uvědomujeme si hodnotu práce své i ostatních. Vážíme si času, který kdokoliv věnuje někomu druhému. Snažíme se účelně vynakládat prostředky – finance, čas...

Začlenění do společnosti

Život s postižením nebo stáří nejsou důvody pro to být sám a vzdát se radostí života. Podporujeme uživatele v tom, aby se nevzdávali svých sociálních vazeb, plánů, koníčků...

Organizační struktura 2019:

Zakladatelka, ředitelka: Romana Hájková
Správní rada - Ing. Ivana Vaničková –předsedkyně
Katarína Hrušková – členka
Bc. Tereza Hájková - členka

Revizor: Veronika Michalů

Obsah

O PONTE.....	str. 3
Zpráva o činnosti za rok 2019.....	str. 4
Hospodaření v roce 2019.....	str. 9

Pracovní tým :

ředitelka – Romana Hájková
vedoucí prac. v soc.službách, metodička – Mgr. Ladislava Juříčková
sociální pracovníce, poradenství – Mgr. Adéla Zabilanská
koordinátorka KC, admin.pracovnice – Aneta Tylšová
pracovníci v přímé péči - Lenka Nosková
Imrich Vavrek
Miroslava Žaloudková
Jiří Štoček
Lucie Kováčová
Iveta Wobstová

hernička pro děti: Iveta Georgievski - dobrovolník

účetní – Petr Šibrava

mzdová účetní – Ing. Alena Šťastná

lektoři kurzů, klubů, příměstských táborů

Vzdělávání, prezentace veřejnosti:

akreditované kurzy pro prac.v soc.službách, semináře, workshopy pro vedoucí pracovníky, interní vzdělávání
účast na Dni sociálních služeb, zdraví a rovných příležitostí v Uhříněvsi
prezentace v Katalogu soc.služeb Prahy 22
www.praha22.cz
Uhříněveský Zpravodaj
www.prahavolnocasova.cz
Národní potravinová sbírka

ZPRÁVA O ČINNOSTI

Poskytované služby, aktivity

A) Sociální služby a služby pro rodinu

ODLEHČOVACÍ SLUŽBY

V roce 2019 jsme měli dle zákona o sociálních službách 108/2006 Sb. registrovány odlehčovací služby.

Posláním odlehčovacích služeb je umožnit lidem z hlavního města Prahy, kteří pečují o své blízké, zasloužený odpočinek, regeneraci sil a seberealizaci s tím, že za ně na určenou dobu převzou péči profesionálně vyškolení pracovníci.

Cílovou skupinou našich služeb jsou lidé pečující o seniory a o dospělé osoby s postižením či chronickým onemocněním žijící na území hlavního města Prahy a osoby s kombinovaným, mentálním, tělesným a zdravotním postižením

věk: mladí dospělí, dospělí, mladší i starší senioři (19 – 80 a více).

Principy poskytovaných služeb

- dodržování práv uživatelů (usilujeme o vytváření podmínek, v nichž uživatelé služby mohou svá práva naplňovat)
- respektování uživatelovy svobodné volby a jeho potřeb (služba vytváří podmínky pro uživatele tak, aby byl zachován jejich pocit důstojnosti a při rozhodování jim byl jasný důsledek jejich rozhodnutí)
- zaměření na celek (na situaci uživatele je pohlíženo v širších souvislostech)
- flexibilita (pružná přizpůsobivost aktuálním potřebám uživatelů)
- pojmenovávání individuálních potřeb každého konkrétního uživatele (přizpůsobení individuálního plánu jeho potřebám, ne potřebám organizace)



- vytváření podmínek pro uplatnění vlastní vůle uživatelů (a to již od procesu jednání s potenciálním uživatelem, přes definování jeho individuálních cílů a tvorbu individuálního plánu až k jeho revizi)
- důstojnost, empatie (vcitění do pocitů a situace uživatele služby)
- mlčenlivost (se svěřenými informacemi zacházíme jako s důvěrnými)
- podpora a pomoc namísto péče (podpora a posilování uživatelovy soběstačnosti místo pouhého „starání“ se o něj)
- každá osoba je rovnocenným partnerem profesního týmu (vzájemná spolupráce)
- podpora rozvoje samostatnosti a posilování sociálního začleňování
- snaha o omezování předsudků a negativního hodnocení uživatelů, a to nejen v obecní komunitě, ale na veřejnosti vůbec
- spolupráce s odborníky, lékaři, terapeuti, úřady, neziskovou i podnikatelskou sférou
- podpora smysluplných vztahů v rodině uživatele a jeho okolí

Klienti převážně z finančních důvodů využijí službu až v krizových situacích nebo při velkém zhoršení zdravotního stavu a také v menším rozsahu, než by pro ně bylo vhodné.

Co nás naopak těší je, že od zapojených rodin se nám dostává ocenění naší práce, jsme pro ně oporou při vyčerpávající péči, oceňují naši snahu pomoci při řešení náročných situací, naši spolehlivost a zájem o jejich potřeby.

Statistika : 2 100 hodin přímé péče v domácnostech klientů

17 klientů

16 hodin fakultativních služeb

I v roce 2019 jsme mohli přijmout další zaměstnance - asistenty, kteří pracují v terénu. Došlo k navýšení počtu hodin přímé péče i klientů, což svědčí o stále vzrůstajícím zájmu o tyto služby.

Lidé z Prahy 22 a okolí o službě ví, více si uvědomují, že není možné se o své blízké starat bez pomoci odborníků, pokud chtějí žít svůj život, mít své zájmy, příp. chodit do práce. O našich službách se však dozvídají a naše pracovníky poptávají také lidé z jiných částí Prahy, většinou na doporučení od svých známých.

Uživatelé si rádi s našimi pracovníky popovídají, dojdou na procházku, asistenti jim připraví jídlo či jim pomohou s osobní hygienou apod. Jejich blízcí zatím mohou načerpat další energii nebo se věnovat své profesi či jiné potřebné činnosti.

Zúčastnili jsme se Dne sociálních služeb, zdraví a rovných příležitostí, kde byly prezentovány služby péče, zdraví, prevence, první pomoci apod.. Další lidé tak získali povědomí o nabízených službách, které mohou pro sebe a své blízké využívat.

Naše služba je registrovaná, takže musí splňovat určitá kritéria. Řídíme se nejen zákonem o sociálních službách, ale především standardy kvality sociálních služeb, jež nám jsou jakýmsi návodem, jak by měla kvalitní služba vypadat. Zejména ochranu práv uživatelů, jež představuje nejen samostatný standard, ale táhne se vlastně napříč všemi, ctíme jako jakési motto naší práce.

V červnu proběhl velmi zdařilý teambuilding pro pracovníky organizace. Výlet do historické vesnice umění a řemesel Botanicus v Ostré byl pro všechny zúčastněné velmi příjemně stráveným časem – nejenže jsme si zkusili střít lukem, vyrobit ruční papír, svíčku, mýdlo, ale hlavně jsme se vzájemně lépe poznávali, hráli zážitkové týmové hry, pracovali nad kazuistikami klientů apod.

V září 2019 jsme oslavili 10ti leté výročí naší existence a rozhodli jsme se zorganizovat Den otevřených dveří. Kdokoli ze široké veřejnosti se mohl přijít podívat do komunitního centra a zeptat se na vše, co ho zajímá ohledně naší činnosti. Byla tu k dispozici sociální pracovníce se svým poradenstvím ohledně příspěvku na péči či dalších návazných služeb, informace o soc.službě podávala její vedoucí, o činnosti celé organizace ředitelka. Příchozí shlédli prezentaci o službách, měli k dispozici tištěné letáčky, získali informace o celém průběhu služby.

Také lektoři kurzů, které v KC probíhají, připravili pro zájemce informační materiály či ukázky cvičení.



HLÍDÁNÍ DĚTÍ, DOPROVODY

Poskytujeme službu hlídání dětí v domácím prostředí na základě živnostenského oprávnění, přednostně na Praze 22, I 0, 4. Služba je zajišťována v pondělí až pátek, v časech dle požadavků klientů a možností poskytovatele, o víkendech pouze v naléhavých případech.

Službu zajišťují naše zaměstnankyně - pečovatelky, zdravotní sestry, absolventky příslušných kurzů, ženy s praxí.



Součástí péče může být po domluvě i doučování, výuka cizího jazyka, doprovody na kroužky apod. Garantujeme osobní přístup, důraz na flexibilitu a profesionalitu, respektujeme požadavky rodiny.

B) Komunitní centrum:

KC funguje jako zázemí pro sociální služby a dále zajišťuje aktivity pro širokou veřejnost po celý týden.

I. KLUB A KURZY

PRAVIDELNÉ AKTIVITY	DOPOLEDNE	ODPOLEDNE
PO	9.00 – 9.45 Cvičení rodičů s dětmi 5-8 měs. 10.30 – 11.15 Cvičení rodičů s dětmi 8-13 měs.	20 – 21 Bodybuilding
ÚT	9.00 – 11.30 FIT cvičení pro maminky po porodu	15 – 17 herna pro děti
ST	9.00 – 12.00 Yamaha class Robátka, První krůčky	15 – 17 Yamaha class, První krůčky, Rytmičké krůčky 20 – 21 Jóga pro muže
ČT	10 – 12 herna pro nejmenší děti	19 – 20 cvičení pánev.dna 20 – 21 cvičení pro zdravá záda
PÁ		20 – 21 Bodybuilding

2. TURISTICKO-POZNÁVACÍ AKTIVITY

Nabízíme pomoc při organizaci těchto aktivit: cestovatelské besedy, turistické vycházky v rámci zdravého životního stylu, vycházky za účelem poznání (výstavy, památky v okolí, příroda, zdolávání přírodních překážek), pořádání her a soutěží v přírodě - pro všechny věkové kategorie.

3. ZÁJMOVÉ AKTIVITY A KONÍČKY

Nabízíme prostor pro Vaše další aktivity.

V prostorách KC je možné realizovat různorodé volnočasové činnosti – besedy, (k dispozici je i projekční technika),turnaje, tvořivé dílničky apod.

4. AKTIVITY DĚTÍ A MLÁDEŽE

V prázdninových termínech (jaro, léto) probíhají příměstské tábory, ve školním roce zájmové kurzy, pro nejmenší je otevřena hernička.

5. PRONÁJEM PROSTOR PRO SOUKROMÉ I FIREMNÍ ÚČELY

Rodinné a firemní oslavy, školení, kurzy, mikulášské, vánoční besídky apod. - předstíň, 1 velká místnost 60 m2, toalety, vybavená kuchyňka, projekční technika. Maximální kapacita cca 30 osob.

Kontaktní osoba v případě zájmu o pronájem KC :

A. Tylšová, koordinator@ponte-zu.cz, 724 568 885

Významné aktivity v průběhu roku:

- účast na komunitním plánování P22
- dětské oslavy
- přednášky – Procesy
- přednáška - Syndrom vyhoření – životní rovnováha jako prevence
- potravinová pomoc ve spolupráci s Potravinovou bankou Praha
- stáž v odlehčovací službě
- účast na mez.konferenci Stáří spojuje
- teambuilding
- letní příměstský tábor
- Den otevřených dveří v KC
- účast na Dni zdraví, sociálních služeb a rovných příležitostí Prahy 22
- workshop – Svaly pánev.dna
- účast na semináři pro poskytovatele na MHMP
- homeopatická poradna
- účast na mezinárodní konferenci Využití asistivních technologií pro rozvoj a kvalitu soc.služeb
- Mikulášská besídka
- hernička s Mikulášem
- vánoční večírek

Statistika: Pravidelných kurzů a klubů se v průběhu roku účastnilo cca 200 dospělých a dětí týdně, při nepravidelných akcích v průběhu roku přišlo dalších cca 400 lidí.



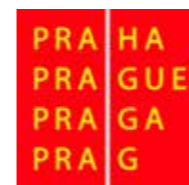


Hospodaření sdružení v roce 2019

Zdroje financování 2019

Děkujeme za pomoc a podporu, finanční i věcné dary, za ochotu pomáhat.....

Veřejné zdroje



MHMP
dotace 880 000,- Kč
granty 325 000,- Kč

Obce



Městská část Praha 22
pronájem prostor za 1,-Kč /rok
20 000,- (příměstský tábor, aktivity KC)



Dárci

Cummins Czech Republic, s.r.o. – vybavení herny, sport.vybavení na přím.tábor, kancelářské potřeby, tonery
Dr.Müller Pharma – dárkové vánoční balíčky

Děkujeme také ostatním dárcům, kteří si nepřáli být jmenováni.

Zaujala Vás činnost naší organizace a rádi byste ji podpořili?

Uvítáme nejenom finanční pomoc na provoz komunitního centra a sociálních služeb, ale i pomoc ve formě služeb dobrovolné práce (např. lektorování kurzů a dalších aktivit), darování materiálů pro ruční práce, vstupenky na různé aktivity pro příměstský tábor apod.

Všem dárcům vystavíme potvrzení o daru pro daňové účely.

Číslo účtu, na který je možné zasílat finanční prostředky: 2082531399/0800

Kontaktní osoba pro dárci: Romana Hájková - ředitelka, tel.: 723 568 851, e-mail: reditelka@ponte-zu.cz.



BILANCE ROKU 2019 (v tis. Kč)

Označení	AKTIVA	číslo řádku	stav k prvnímu dni účetního období	stav k poslednímu dni účetního období
A.	Dlouhodobý majetek celkem	1	78	47
A.I.	Dlouhodobý nehmotný majetek celkem	9	10	10
A.I.4.	Drobný dlouhodobý nehmotný majetek	18	5	10
A.II.	Dlouhodobý hmotný majetek celkem	20	226	212
A.II.4.	Hmotné movité věci a jejich soubory	22	13	97
A.II.7.	Drobný dlouhodobý hmotný majetek	28	16	129
A.IV.	Oprávký k dlouhodobému majetku celkem	40	-158	-175
A.IV.4.	Oprávký k drobnému dlouhodobému nehmotnému majetku	78	32	-10
A.IV.7.	Oprávký k samostatným movitým věcem a souborům hmotných movitých věcí	82	35	-19
A.IV.10.	Oprávký k drobnému dlouhodobému hmotnému majetku	88	38	-129
B.	Krátkodobý majetek celkem	41	798	780
B.II.	Pohledávky celkem	71	38	49
B.II.1.	Odběratelé	311	52	16
B.II.4.	Poskytnuté provozní zálohy	314	55	22
B.III.	Krátkodobý finanční majetek celkem	80	736	712
B.III.1.	Peněžní prostředky v pokladně	211	72	14
B.III.3.	Peněžní prostředky na účtech	212	74	722
B.IV.	Jiná aktiva celkem	84	24	19
B.IV.1.	Náklady příštích období	381	81	24
	Aktiva celkem	85	876	827
Označení	PASIVA	číslo řádku	stav k prvnímu dni účetního období	stav k poslednímu dni účetního období
A.	Vlastní zdroje celkem	86	594	628
A.II.	Výsledek hospodaření celkem	94	594	628
A.II.1.	Účet výsledku hospodaření	963	91	X
A.II.2.	Výsledek hospodaření ve schval. řízení	931	92	58
A.II.3.	Nerozdělený zisk, neuhrazená ztráta minulých let	932	93	536
B.	Cizí zdroje celkem	95	282	199
B.III.	Krátkodobé závazky celkem	129	257	154
B.III.1.	Dodavatelé	321	106	51
B.III.3.	Přijaté zálohy	324	108	2
B.III.6.	Ostatní závazky vůči zaměstnancům	333	111	49
B.III.7.	Závazky k institucím soc. zabezpečení a veřejného zdrav. pojištění	336	112	25
B.III.9.	Ostatní přímé daně	342	114	3
B.III.13.	Závazky ve vztahu k rozpočtu orgánů územ. samospr. celků	348	118	101
B.III.17.	Jiné závazky	379	122	3
B.III.22.	Dohadné účty pasivní	389	127	23
B.IV.	Jiná pasiva celkem	133	25	45
B.IV.2.	Výnosy příštích období	384	131	25
	Pasiva celkem	134	876	827

VÝKAZ ZISKŮ A ZTRÁT ROKU 2019 (v tis. Kč)

Označení	TEXT	Číslo řádku	Činnosti		
			Hlavní 5	Hospodářská 6	Celkem 7
A.	Náklady	1			
A.I.	Spotřebované nákupy a nakupované služby	2	169	1	170
A.I.1.	Spotřeba materiálu, energie a ostatních neskladovaných dodávek	3	79	1	80
A.I.3.	Opravy a udržování	5	17		17
A.I.6.	Ostatní služby	8	73		73
A.III.	Osobní náklady	13	1 249	33	1 282
A.III.10.	Mzdové náklady	14	993	33	1 026
A.III.11.	Zákonné sociální pojištění	15	251		251
A.III.12.	Ostatní sociální pojištění	16	3		3
A.III.13.	Zákonné sociální náklady	17	2		2
A.IV.	Daně a poplatky	19	2		2
A.IV.15.	Daně a poplatky	20	2		2
A.V.	Ostatní náklady	21	26		26
A.V.17.	Odpis nedobytné pohledávky	23	2		2
A.V.22.	Jiné ostatní náklady	28	24		24
A.VI.	Odpisy, prodaný majetek, tvorba a použití rezerv a opravných položek	29	31		31
A.VI.23.	Odpisy dlouhodobého majetku	30	31		31
	Náklady celkem	39	1 477	34	1 511
B.	Výnosy	40			
B.I.	Provozní dotace	41	1 225		1 225
B.I.1.	Provozní dotace	42	1 225		1 225
B.III.	Tržby za vlastní výkony a za zboží	47	252	68	320
	Výnosy celkem	61	1 477	68	1 545
C.	Výsledek hospodaření před zdaněním	62	0	34	34
D.	Výsledek hospodaření po zdanění	63	0	34	34

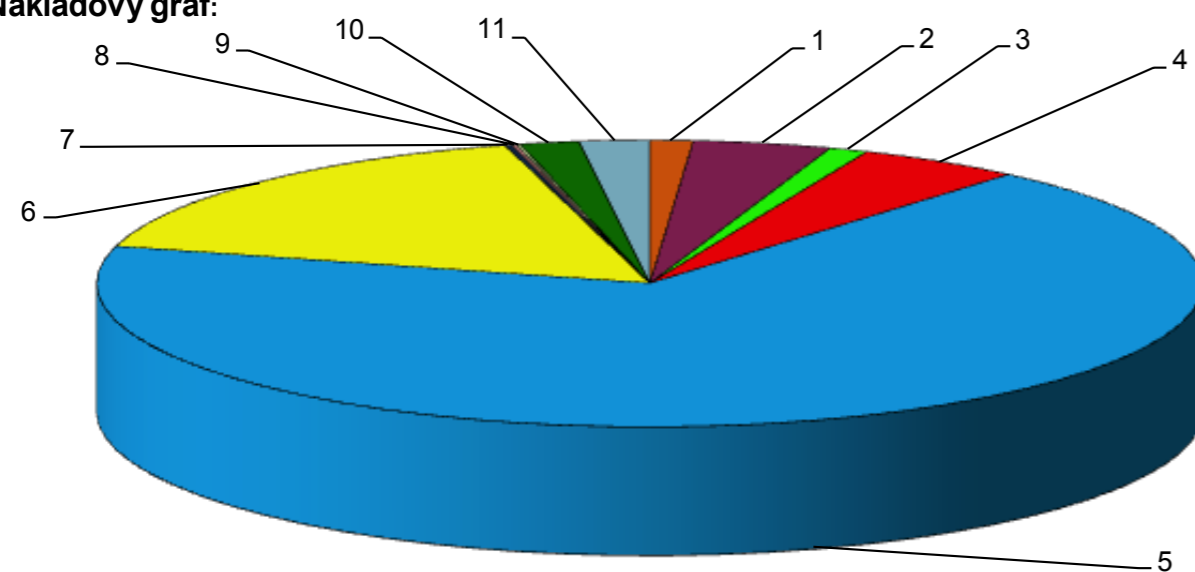
STRUKTURA VÝNOSŮ A NÁKLADŮ ROKU 2019 (v tisících Kč)

NÁKLADY:

1. spotřeba materiálu	19	1,26 %
2. spotřeba energií	61	4,04 %
3. opravy a udržování	17	1,13 %
4. ostatní služby	73	4,83 %
5. mzdové náklady	1 026	67,90 %
6. zákonné sociální pojištění	251	16,61 %
7. ostatní sociální pojištění	3	0,20 %
8. zákonné sociální náklady	2	0,13 %
9. daně a poplatky	2	0,13 %
10. ostatní náklady	26	1,72 %
11. odpisy dlouhodobého majetku	31	2,05 %

NÁKLADY CELKEM 1 511 100,00 %

Nákladový graf:

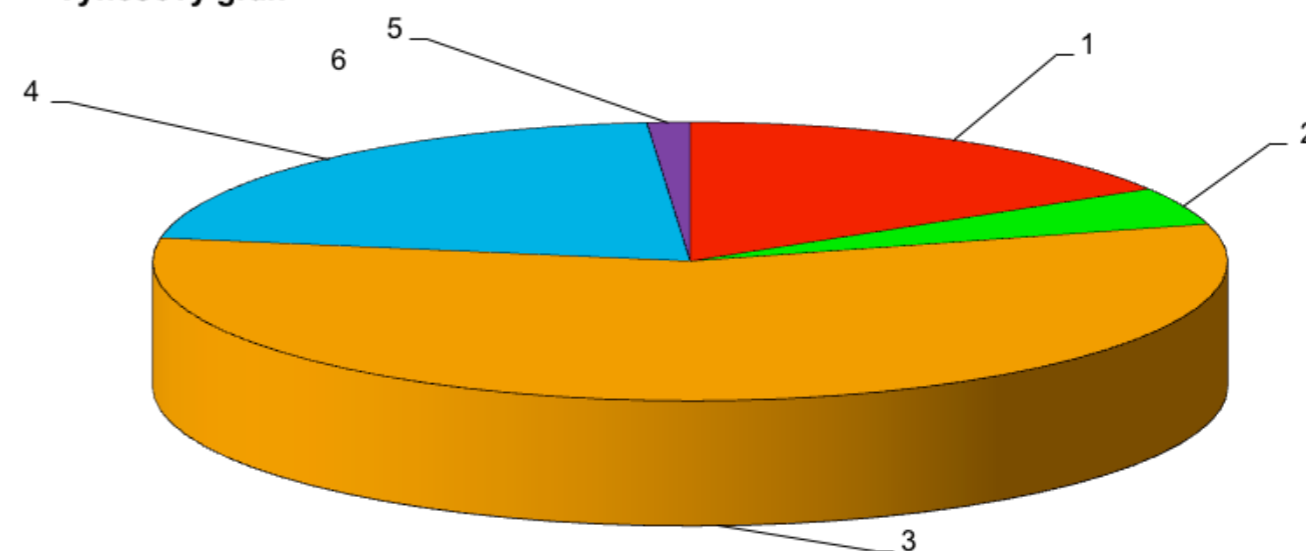


VÝNOSY:

1. tržby za vlastní služby z hlavní činnosti	252	16,31 %
2. tržby za služby z hospodářské činnosti	68	4,40 %
3. provozní příspěvek z MPSV ČR	880	56,96 %
4. provozní příspěvek z MHMP	325	21,04 %
5. provozní příspěvek od MČ Praha 22	20	1,29 %

VÝNOSY CELKEM 1 545 100,00 %

Výnosový graf:





Komunitní centrum v Uhříněvsi



sociální služby



sociální poradenství



kurzy, kluby



aktivity pro veřejnost



služby pro rodinu



vzdělávání

Kontakt: PONTE D22, z.ú., Přátelství 158, Praha 10, tel.: 721 020 898, 723 568 851

WWW.ponte-zu.cz



Potřebujete

POMOC a PODPORU při některých denních úkonech?

Nabízíme terénní odlehčovací službu pro seniory, dospělé osoby s chronickým onemocněním nebo se zdravotním postižením v rámci celé Prahy a zajistíme:

- ♦ prostor pro oddech, práci či jiné aktivity pečujících
- ♦ pomoc v krizových situacích, kdy pečovatel nemůže zajistit plnou péči
- ♦ pomoc pro osoby, které přichází z nemocnice, jsou po úrazu, v rekonvalescenci
- ♦ proškolené pracovníky (i se zdrav. vzděláním)
- ♦ individuálně zaměřenou péči v časech dle Vašich potřeb a možností organizace
- ♦ podporu a posilování soběstačnosti a samostatnosti uživatele, s ohledem na věk a míru jeho postižení
- ♦ respektování svobodné volby a potřeb, vytváření podmínek pro uplatnění vlastní vůle uživatele
- ♦ možnost žít dál ve své komunitě, maximální zachování běžného způsobu života a pocitu životní jistoty
- ♦ službu registrovanou MHMP a provozovanou dle zákona č.108/2006 Sb. o sociálních službách

Kontakt: PONTE D22, z.ú., Přátelství 158, Praha 10, tel.: 731 366 509, 733 379 402

WWW.ponte-zu.cz

FIT CVIČENÍ PRO MAMINKY PO PORODU

ÚT 9:00-10:00 a 10:30-11:30
Komunitní centrum PONTE
Praha - UHŘÍNĚVES

Lekce zahrnuje cviky na pánevní dno, střed těla, cviky proti bolestem zad, formování postavy i nezbytný strečink - vše v doprovodu dětí, které do cvičení též zapojíme.

KONTAKT: Mgr. Ivana Šmidová
fitcviceni@gmail.com 774 911 180
FB: @fitcvicenipoporodu

HERNIČKA V KC PONTE OD 24.10.2019

- ♦ Venku už je chladno... a proto opět otevíráme dětskou herničku !!!
- ♦ pro mámy a táty na MD
- ♦ pro prarodiče, kteří hlídají vnučata
- ♦ pro kamarádky, které se chtějí sejit na kávu tam, kde si jejich děti mohou pohrát
- ♦ kdy? každý čtvrtek 10 - 12 hod. navíc
- ♦ vstupné 50,- Kč (druhý sourozenec zdarma a každý další 10,- Kč navíc)
- ♦ k dispozici je: káva, čaj, mikrovlnná trouba na ohřátí jídla pro děti (kuchyňka)
- ♦ pro děti hračky, podložka na cvičení, herní prvky
- ♦ za dítě odpovídá rodič nebo jiný doprovázející, také i za případné škody způsobené na majetku
- ♦ herná může být s programem, nebo bez... záleží na dohodě maminek
- ♦ děts. otečení, hraček...
- ♦ Možností je tolik a mnoho z Vás maminek a tatíků je kreativních, zapojte se!!!
- ♦ info o herně na www.ponte-zu.cz, FB Ponte

Den otevřených dveří pro veřejnost

Kdy: 30.9.2019 od 10 do 17 hodin

Program: sociální poradenství – péče o blízké
informace o odlehčovacích službách v domácím prostředí
prezentace historie organizace – 10.výročí činnosti
informace o kurzech pro děti, dospělé – zápisy
informace o možnostech pronájmu a spolupráce pro nové zájemce, lektory

Od září probíhají zápisy na kurzy: Yamaha class, Fit cvičení pro maminky po porodu, TAI CHI A CHI KUNG, jóga pro muže, cvičení pro ženy, angličtina pro děti.

Více informací na www.ponte-zu.cz

Workshop na téma svaly pánevního dna

Kdy: sobota 14.9.2019 09:00 – 11:30
Místo konání: Ponte D 22, Přátelství 158/78, Uhříněves
Cena: 390,- / osoba

Trápí vás ochablé pánevní dno, inkontinence, diastáza, bolesti zad? Pak toto je právě seminář pro vás, který vám pomůže tyto problémy řešit. Svaly pánevního dna jsou součástí hlubokého svalového systému CORE a mohli bychom je nazvat jako centrum našeho pohybového aparátu. Problémem pánevního dna je však skutečnost, že bývá často málo aktivní nebo naopak je přetížené. Přijďte se o svém pánevním dně dozvědět více, naučit se svaly pánevního dna nejen aktivovat ale i relaxovat, a vše přenést do svých každodenních aktivit.

Veronika Sochová
lektorka zdravotní tělesné výchovy a pilates
vedení individuálních i skupinových lekcí zdravotního cvičení pro děti, dospělé i seniory.
pořádatelka kurzů zdravotního cvičení pro ženy po porodu (i dlouho po porodu), kurzů zdravá záda.
vedení pohybového kroužku v mateřských školách.

731 482 847
klubikveral@gmail.com
@klubikveral

Milí rodiče,
11.září 2019 opět zahajujeme v centru Ponte (Uhříněves, Přátelství 158/78)
hudební kurzy Yamaha:
Robátka 4 – 18 měsíců
Středa v 9:00 hodin
První krůčky k hudbě 18 měsíců – 4 roky
Středa v 10:00, v 11:00 a v 15:00 hodin
Rytmické krůčky začátečníci
Středa v 16:00 hodin
Rytmické krůčky pokročilí
Středa v 17:00 hodin

Nepromeškejte zápis, který již probíhá
Kurzy jsou určeny nováčkům i pokračujícím dětem.

Kurz **Robátka** je určen dětem od 4 do 18 měsíců. Děti získají první povědomí o hudbě. V kurzu zpíváme, posloucháme, rytmičujeme a hrajeme hudebně-pohybové hry.

V kurzu **První krůčky k hudbě** rozvíjíme děti od 18 měsíců do 4 let. Zaměřujeme se především na rozvoj rytmu, hudebního citění, slovní zásoby, grafomotoriky a koordinaci obou mozkových hemisfér.

Kurz **Rytmické krůčky** obsahuje elementární hru na hudební nástroje (zobcová flétna, keyboard, melodické rytmičné nástroje...), základy hudební nauky

Pro registraci a zápis do kurzu navštivte stránky www.yamahahudebnikurzy.auksys.com
Kontaktovat nás můžete i přímo: yamahahudba@seznam.cz / tel.: 777 932 015

Přijďte zdarma na ukázkovou lekci
Po předchozí domluvě vás rádi přivítáme na ukázkové hodině. Volejte nebo pište na výše uvedené kontakty a domluvíte si termín.



www.ponte-zu.cz