



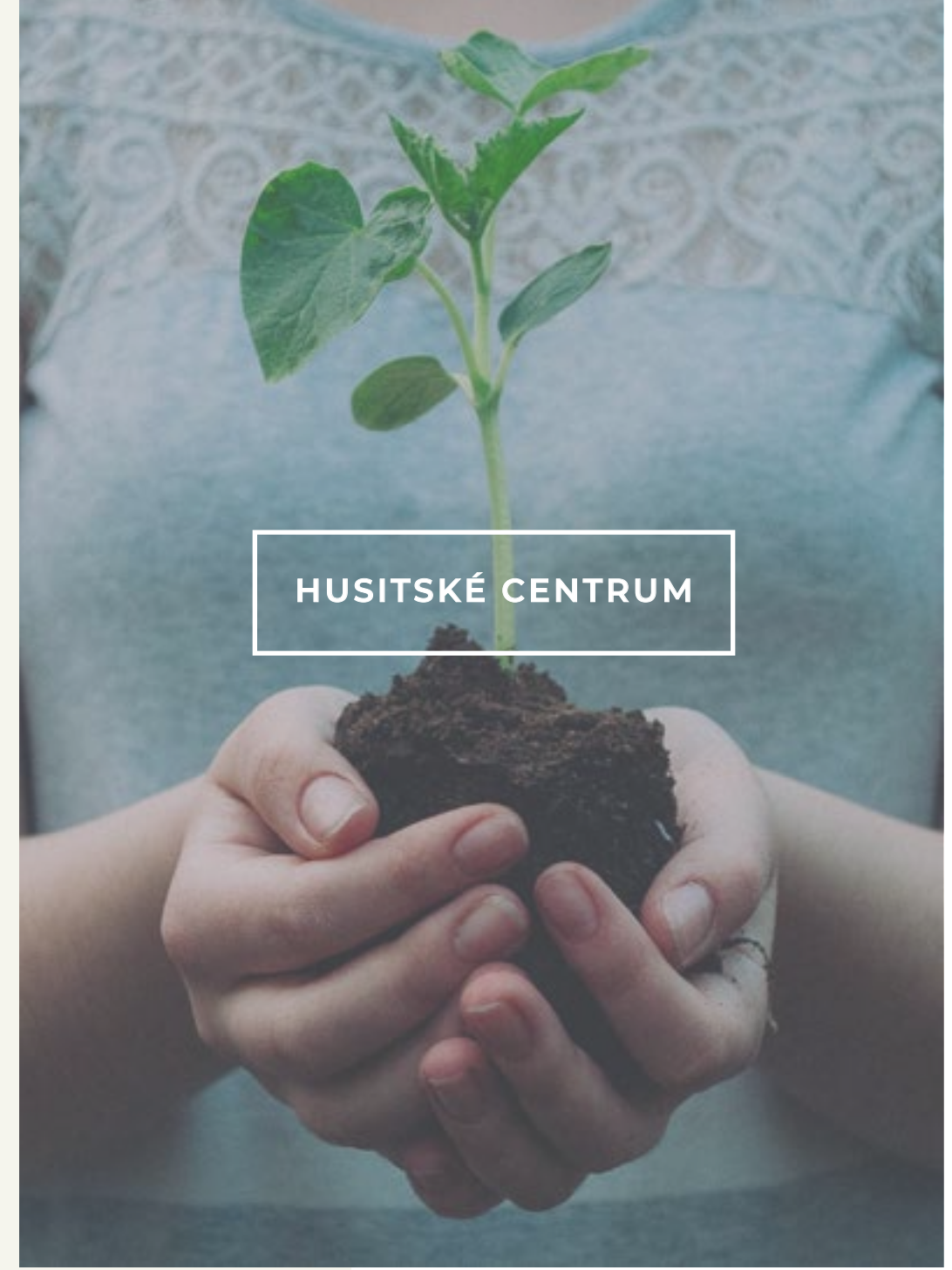
HUSITSKÉ CENTRUM O.P.S.

VÝROČNÍ ZPRÁVA 2022



OBSAH

HUSITSKÉ CENTRUM O.P.S	4
NÍZKOPRAHOVÝ KLUB HUSITA	10
OK PORADNA	16
PROSTOR PRO RODINU - SPOD	18
ŽIŽKOV JÓGA UNDERGROUND	22
OK TERÉN	24
KOMUNITNÍ CENTRUM ŽIŽKOSTEL	26
PODĚKOVÁNÍ	27
FINANČNÍ ZPRÁVA	28
LIDÉ A KONTAKTY	30





Husitské centrum o.p.s. bylo založeno v roce 2001 iniciativou několika členů tehdejšího vedení pražské diecéze Církve československé husitské. Jejich záměrem byl návrat k prvorepublikovému modelu církve, který viděl náboženskou obec nejen jako centrum duchovní, ale i společenské a kulturní.

POSLÁNÍ ORGANIZACE

Otevíráme prostor pro děti, mládež, rodiny i jednotlivce, seniory, lidi bez domova a další ohrožené skupiny obyvatel hl.m. Prahy a nabízíme jim pomoc, prostor pro kreativitu, kulturní vyžití a zážitek sounáležitosti s komunitou.

Rozvíjíme příjemný veřejný prostor, který slouží jako místo relaxace, zábavy ale též jako místo pro aktivní zapojení se do komunitního života na Žižkově/Praze 3 a budování přirozené sociální sítě.

CÍLE ORGANIZACE



Poskytovat kvalitní sociální službu a volnočasové a komunitní programy.

1

Být flexibilní, dynamickou a kreativní organizací se stabilním zajištěním finančních zdrojů.

2

Být respektovaným partnerem pro odbornou i laickou veřejnost a regionální instituce.

3

Být organizací, která napomáhá rozvoji občanské společnosti na komunální úrovni.

4

Aktivně spolupracovat s organizacemi, které se zabývají prací s dětmi, mládeží a celou komunitou.

5

Zvyšovat povědomí o aktivitách Církve československé husitské.

6

Pozvedat kvalitu oboru sociální práce.

7

Husitské centrum o.p.s. společně s Náboženskou obcí CČSH na Praze 3 provozují Komunitní centrum na Žižkově.

Stavíme na pevných základech dlouholeté práce s komunitou (od roku 2004 pracujeme s rodinami z Prahy 3), ale také nových přístupech ke komplexní komunitní práci, otevřenosti církvi k široké veřejnosti, podporujeme rozvoj alternativního kulturního života a živé sousedské vztahy.

Budova kostela na náměstí Barikád 1 prochází momentálně rozsáhlou a komplexní rekonstrukcí, abychom v budoucnu mohli naše služby rozšířit a uvítat klienty v příjemném, moderním a bezpečném prostředí.



„Ke změně člověka je třeba změnit jeho vědomí sebe sama.“

- Abraham Maslow



Projekt „Nízkoprahový klub Husita“ v roce 2022 dovršil 19. rok své existence na Praze 3.

CÍLE A POSLÁNÍ

Nízkoprahové zařízení pro děti a mládež je sociální služba určena dětem a mladým lidem, kteří zažívají obtížnou životní situaci. Věkové rozpětí uživatelů služby je 6-26 let. Klub může zdarma navštěvovat každý, kdo spadá do výše zmíněné cílové skupiny a to bez rozdílu etnicity, vzdělání, sociálního původu, příslušnosti k subkultuře či světonázoru.

Naším posláním je pomáhat dětem a mládeži ze sociálně znevýhodněného prostředí Prahy 3 a přilehlých lokalit. Nabízíme uživatelům bezpečný prostor, základní poradenství, podporu a smysluplné využití volného času.

Cílem NPK Husita je mladý člověk, který je soběstačný, sebevědomý, má ukončené vzdělání, uplatní se na trhu práce a ví kam se obrátit, když potřebuje pomoc.

STALO SE V ROCE 2022

Provoz NPK Husita je zajištěn díky finanční podpoře Církve československé husitské, dotací a grantů Magistrátu hl.m. Prahy a Městské části Praha 3.

Cíle jsme v roce 2022 naplňovali v rámci individuální práce zejména prostřednictvím preventivních materiálů. V oblasti prevence kriminality a drogových závislostí jsme již tradičně uspořádali mnoho jednodenních i víkendových akcí pro naše klienty, při jedné takové akci jsme spojili síly s NZDM Beztíže. Klienti na výjezdech jsou v krásném prostředí přírody a můžou poznávat sami sebe i ostatní účastníky a spolu s nimi zažívat úplně jiný druh aktivit, než na který jsou zvyklí v metropoli. Aktivity byly zaměřeny na seberozvoj, preventivní témata, poznávání a rozvoj skupinové spolupráce prostřednictvím zábavných her, které pro ně pracovníci připravili. V roce 2022 jsem uspořádali dva třídenní výjezdy (Mšeno a Zbraslavice), jeden pětidenní tábor (Studce) a jednu přespávací akci na klubu pro holčičí část našich klientů.

Za velmi důležité považujeme i jednodenní akce, které měly preventivní i volnočasový přesah. School break, bowling, selfie house, návštěva muzea, Běh pro Husitu, či bruslení na Gutovce. Též jsme vyrazili do přírody například poznat zvířata do Trojské ZOO či do malešické mini zoo. V březnu a dubnu proběhla Cesta kolem světa, která měla za cíl přiblížit dětem jiné kultury (např: africkou, japonskou, mexickou....) pomocí workshopů, vaření tradičních jídel a vědomostních kvízů. Na jaře 2022 metodický výjezd jehož cílem

ROK 2022

bylo revidovat metodiku a přizpůsobit její části aktuálním potřebám služby i legislativním požadavkům. Metodický výjezd také zohlednil výstupy z auditu od České asociace streetwork a začlenil do metodiky doporučení od auditorů. V závěru roku nechyběly dárky od iniciativy Krabice od bot, vyrábění adventních věnců a vánoční besídka. Během celého roku probíhalo množství jednorázových i pravidelných workshopů (kytara, tance, sebeobrana, šití, vaření, vyšívání ...). Do týmu jsem v roce 2022 přivítali pracovníky

v sociálních službách Terezie Štajnerovou a Kristiána Olaha. Terka je studentkou posledního ročníku bakalářského studia HTF UK v oboru sociální a charitativní práce a má dlouholeté zkušenosti s dětmi a mládeží ve skautském oddílu. Kristián má vystudovanou SŠ zaměřenou na sociální práci a pochází ze Žižkova, takže velice dobře zná potřeby a klienty navštěvující NPK Husita. On sám v dětství NPK Husita navštěvoval. Od března 2022 má NPK Husita registrovanou terénní formu poskytování sociální služby.

ZAŽIJ PRÁZDNINY JINAK

Cílem projektu je nabídnout dětem a dospívajícím z oblasti Prahy 3 alternativu k pasivnímu trávení volného času v ulicích a obchodních centrech v době letních prázdnin v podobě příměstského tábora. Často se setkáváme s tématem nudy o prázdninách a s častějším výskytem rizikového chování. Projekt je primárně zaměřen na skupinu dlouhodobých uživatelů NZDM Nízkoprahového klubu Husita, ale i novým zájemcům o službu, a zároveň mladým lidem z jinak sociálně vyloučených rodin (cizinci, děti z disfunkčních rodin, z ubytoven a podobně). Tito mladí lidé ani jejich rodiny často nemají zdroje k tomu, aby se účastnili příměstských táborů z komerční sféry, a to jak zdroje materiální, tak sociální.

Projekt je zaměřený primárně na mladší děti (6-10 let), kteří díky nízkému věku nemůžou či nejsou schopni se účastnit výjezdů mimo Prahu, je tedy pro ně příměstský tábor dostupnější.

V roce 2022 jsme uskutečnili příměstský tábor v jednom týdnu na konci července. Táboru se účastnilo 12 dětí a program byl od 9:00 – 16:00 od pondělí do pátku a jednalo se převážně o děti navštěvující ZŠ Cimburkova.



V rámci příměstského tábora jsme navštívili oblast Velké Chuchle, radotínský biotop, planetárium a stromovku, uspořádali jsem grilování a hry na parukářce. Jeden den se účastníci věnovali improvizáčnímu workshopu s lektorem z Impro školy. Poslední den jsem udělali závěrečnou bojovku a rozloučení s příměstským táborem.

PROJEKTY 2022

TANEC NÁS BAVÍ & ZVOL SI SVOU CESTU

Cílem projektu Tanec nás baví bylo zajistit alternativu tanečního volnočasového kroužku pro děti a mládež na Praze 3, které z různých důvodů nechtějí nebo nemohou navštěvovat klasické pravidelné taneční kroužky. Taneční kroužky probíhaly 2x týdně v pondělí a pátek od 15:00 do 17:00 hod. v sále Nízkoprahového klubu Husita.



Z financí projektu Tanec nás baví byl zakoupen materiál na zhotovení tanečních kostýmů a dekorativní doplňky, které jsou součástí kostýmů. Kostýmy navrhovala a zhotovila Eva Džobáková, dlouholetá lektorka tanečních kroužků. V průběhu roku 2022 Eva Džobáková předala lektorskou štafetu Biance Tancošové.

Taneční skupina Gitane vystupovala v roce 2022 na romsko-českých bohoslužbách, festivalu Khamoro, akcích NPK Husita (Schoolbreak, Běh pro Husitu), akcích městské části Prahy 3 (Veletrojka, mikulášská). V roce 2022 také spolupracovali na natočení dvou hudebních videoklipů romských kapel, účastnili se módní přehlídky proti rasismu a taneční soutěže v Lovosicích ke dni Romů.

Cílem projektu **Zvol si svou cestu** bylo zajistit dětem a mladým lidem, kteří ze sociálních a ekonomických důvodů nechtějí nebo nemohou navštěvovat klasické sportovní kroužky na pražském Žižkově, nabídku pravidelných sportovních aktivit, sportovních akcí a přispět tak k vytváření pozitivního vztahu k pohybu a seznámení se s různými druhy sportů.

Jednou týdně pro tyto děti pořádáme lekci boxu, který lektoruje Lukáš Virák, který je dlouholetým klientem NPK Husita a jehož lektorné bylo hrazeno z tohoto projektu. Lekce boxu probíhají každou středu od 13:00 – 17:00 s přestávkami, kde se věnujeme zdravé výživě, zdravému životnímu stylu a práci s agresí.

Přes rok jsme navštívili bowling, plavání v Radotíně a v Semčicích, minigolf, trampolíny a vyrazili jsme také do sportovního areálu Guttočka (bruslení).

ROK 2022 V ČÍSLECH

Popis	Počet
Návštěvnost za rok 2022	1550
Počet hodin přímé péče	1121
Počet aktivních klientů se smlouvou	90
Nově uzavřené smlouvy	20
Zájemci o službu	51
Okamžitá kapacita na klubu	15
Okamžitá kapacita v terénu	5
Počet otevřených dnů na klubu	227



SPOLUPRÁCE

Velmi si vážíme veškeré navázané spolupráce. Krom stávajících partnerů jsme letos navázali kontakt s **ZŠ Cimburkova**, ve které jsem uspořádali dva preventivní bloky ve všech třídách s dvou hodinovou dotací v každé třídě.

První preventivní blok byl na téma dezinformace, válka na Ukrajině a uprchlíci a druhý blok proběhl na začátku školního roku na téma pravidla a soužití ve třídě. Preventivní programy mají za cíl nejen probrat dané téma, ale seznámit žáky s námi a s naší sociální službou.



GALERIE



OK PORADNA.

OK poradna byla zřízena v roce 2019 Husitským centrem o.p.s. Poskytuje sociálně terapeutické poradenství a aktivizační činnosti a výjezdy, komunitní terén a pořádá veřejné komunitní akce s preventivním přesahem.

Cílovou skupinou jsou děti, mladí lidé, dospělí a rodiny žijící nebo pracující v Hlavním městě

Praha. Díky dlouholeté působnosti organizace na pražském Žižkově pocházejí klienti ve velké míře z Prahy 3. Činnost poradny je financována ze Strukturálních fondů EU, díky čemuž mohou být poskytované služby pro klienty zdarma (Komunitní centrum při ČČSH CZ.07.3.63/0.0/0.0/17_051/0000787).

NABÍZÍME

- Pomoc a poradenství v nepříznivých sociálních situacích
- Pomoc při vyřizování žádostí
- Doprovody do institucí (úřad, lékař, škola...)
- Pomoc při řešení bytové situace
- Individuální, párové, rodinné terapie
- Terapeutické skupiny zaměřené na zdravý životní styl a rodinné soužití
- Seberozvojové skupinové aktivity
- Terénní služby

POTRAVINOVÁ POMOC

V rámci naší organizace jsme pro lidi zřídili odběr potravinové pomoci, kterou vydáváme každých 14 dní. Tato pomoc je určena pro rodiny s dětmi i jednotlivce.

V rámci odběru potravinových balíčků máme nastavena pravidla a to, že klient musí dvakrát do měsíce absolvovat schůzku se sociálním pracovníkem kde pracují na tom, aby klient zlepšil svou nepříznivou sociální situaci. Klient

se musí i jednou v měsíci zúčastnit skupiny kde jsou všechny odběratelé potravinových balíčků. V této skupině si odběratelé vyberou téma, které je zajímavé a mohlo by jim pomoci v jejich životní situaci. Klienti mohou odebírat potravinovou pomoc po dobu 6.měsíců.

Naše kapacita potravinové pomoci je 10 klientů. Teto rok 2022 jsme obsloužili 21 klientů a rozdali jsme 176 potravinových balíčků.

SOCIÁLNÍ PODPORA A PORADENSTVÍ 2022

Sociální podpora a poradenství je klíčovou aktivitou OK Poradny, není poskytována plošně celé cílové skupině, ale pouze dle individuálních potřeb jednotlivců, či skupině s podobnými problémy.

Poradenství poskytujeme (individuální) - sociální, terapeutické, finanční, (skupinové) - párové a rodinné. Účastníci projektu mohou využívat odborné pomoci komunitního sociálního pracovníka. Jednotlivé schůzky jsou s pracovníkem sjednávány v kanceláři OK Poradny. Poradenství je vedeno komunitním sociálním pracovníkem, který je zaměřen na poradenství.

Cílem je poskytování poradenství účastníkům projektu vzhledem k aktuální situaci (flexibilní termíny schůzek, rozhovory, z p ě t n á v a z b a , individuální přístup). Paralelně probíhají skupinové setkávání, na kterém se scházejí osoby primární cílové skupiny společně s členy místní komunity. Skupinová setkávání probíhají pravidelně každý týden a jsou avizovány dopředu. Klíčovou aktivitu zabezpečuje komunitní pracovník ve spolupráci s pracovníky organizace.

Na poradenských schůzkách probíhá např. zajištění orientace v systému sociálních dávek, pomoc s vyřizováním na úřadech, pomoc s hledáním zaměstnání, hledání školy či mateřské školy pro děti, pomoc při

hledání bytu, finanční poradenství, orientace v dluhové problematice a další konkrétní potřeby.

TYPICKÝ KLIENT

Klienti přicházejí s případy a otázkami, které se dotýkají právní oblasti, např. pracovně právní vztahy, rodinné právo, OSPOD, trestní právo (řada otců z rodin jsou ve výkonu trestu, takže možnosti, jak je dostat na půlku trestu nebo možnosti trestu domácího vězení), bydlení, finanční záležitosti, dluhová problematika atd.

V uplynulém roce bylo nejčastějším tématem v poradenství řešení dluhů a exekucí, v rámci programu Milostivého léta II., v časově omezeném prostoru od 1.9.2022 – 30.11.2022 bylo možné požádat o odpuštění penále a nákladů na exekuci spadajících pod správu státu. Po zaplacení jistiny a jednotného poplatku exekutorovi mohli klienti svoje dluhy zcela splatit, a

tak se navždy zbavit tíhy exekučního procesu. Tuto jedinečnou příležitost se rozhodlo využít několik našich klientů a došlo k odpuštění statistických částek. Neméně důležitým tématem byla problematika bydlení a duševního zdraví. V rámci poradenství strávili naši sociální pracovníci OK Poradny 292 hodin (469 výkonů) v přímé práci a setkali se s 90 klienty během 146 otevíracích dnů.



Činnost v rámci pověření sociálně právní ochrany dětí

Pověření k sociálně právní ochraně dětí obdržela naše organizace Husitské centrum o.p.s. ke konci roku 2020. Rok 2022 byl tedy druhým rokem v poskytování činností v rámci sociálně právní ochrany dětí (dále jen SPOD). Finančně naší činnost SPOD podpořil Magistrát hlavního města Prahy v rámci Programu pro oblast rodinné politiky. Podali jsme také žádost u Ministerstva práce a sociálních věcí v programu poskytování dotací ze státního rozpočtu nestátním neziskovým organizacím v oblasti podpory rodiny, které bohužel nebylo vyhověno.

Během roku 2022 jsme prohlubovali navázaný kontakt s OSPODem na Praze 3. OSPOD Prahy 3 k nám zasílal rodiny na doporučení nebo na nařízení soudu. Většinou se jednalo o rodiny, jejichž rodiče jsou několik let rozvedené či společně nežijí a nacházejí se v soudním procesu o úpravu podmínek péče o dítě. Rodiny jsou zatížené nepřekonatelným konfliktem mezi rodiči (mužem a ženou), často bezvysledně absolvovali různé terapie a mediace v jiných organizacích. Výsledkem poškozených vztahů bývá silná nedůvěra jeden k druhému, potřeba vyhrát na druhém, konfliktní silně emotivně podbarvená komunikace, ztráta respektu jeden k druhému jako k člověku či rodiči jejich společného dítěte. Děti v těchto rodinách se často stávají předmětem manipulace v rodičovském konfliktu. Žijí pak ve dvou oddělených světech - svět matky a svět otce, kde jsou na ně kladeny odlišné a často protichůdné nároky a vyžadování rozlišných rodinných pravidel. Protože sledujeme prospěšné retraumatizovat děti při společném setkání vzájemně se obviňujícími rodiči, nejdříve připravujeme "půdu" pro společnou rodinnou terapii. Může se jednat o individuální konzultace, dále o rodičovské dialogy. To je důvod proč nejvíce výkonů v rámci SPOD v

roce 2022 jsme poskytli rodičovské dialogy a individuální konzultace. Celkově v rámci SPOD nabízíme 11 různých výkonů, které jsou podrobně popsány v Metodice SPOD. Metodika je průběžně doplňována o výstupu z praxe, která se ověřuje.



V roce 2022 byli pověřeni výkonem k sociálně právní ochrany 4 pracovníci našeho týmu. 2 jsou sociální pracovníci, kteří se věnují hlavně poradenství a 2 terapeutky, které se věnují hlavně terapeutickým výkonům. Tým pracuje pod skupinovou i individuální supervizí. Jednotlivé kazuistiky pravidelně konzultují na intervizi, která probíhá jednou týdně. Průběh a zapisování poskytnutých výkonů, pracovníci zaznamenávají do elektronické evidence. Terapeutky se zapojily do specializovaného vzdělávání zaměřeného na SPOD, které pořádala organizace Mikuláš o.p.s. s dlouholetou zkušeností v činnosti SPOD. Tento počín dal vzniknout další spolupráci s touto organizací, která by měla spočívat v mentoringu pro naše pracovníce pověřené SPOD. Mentoring bude probíhat během roku 2023.

V roce 2022 bylo do projektu celkem zapojeno 160 klientů. Z toho bylo 40 mužů, 90 žen, 25 rodin 5 párů. V počtu mužů i žen jsou také zahrnuti výkony s dětmi, bohužel jsme děti samostatně v roce 2022 neevideovali. Otevřená komunitní poradna nabídla cca 1600 hodin práce s klienty (60% přímé práce s klientem 960 hodin), 40 % nepřímé 640 hodin - zpracování zpráv, telefonáty s klienty, OSPODem, domlouvání termínů, analýza podkladů zpráv ze soudů či OSPOD, či vyjádření klientů, vykazování, vzdělávání atd.).

POSKYTLI JSME TYTO VÝKONY

Rodinná terapie – **100 výkonů** (300 hodin)
2 terapeuti při časové dotaci 180 min.

Individuální terapie – **80 výkonů** (100 hodin)
1 terapeut při časové dotaci 75 min.

Párová terapie – **16 výkonů** (20 hodin)
1 terapeut při časové dotaci 75 min.

Podpůrná skupina - ženy (mateřství)
- poskytli jsme **12 výkonů** (36 hodin)
2 terapeuti při časové dotaci 180 min.

Podpůrná skupina - smíšená (porozvodová
péče o děti) - **10 výkonů** (40 hodin)
2 terapeuti při časové dotaci 120 min.

Rodičovský dialog – **24 výkonů** (60 hodin)
2 terapeuti při časové dotaci 75 min.

Mimosoudní dohody – **10 výkonů** (15 hodin)

Poradenství - v situacích, které ohrožují
zdravý vývoj dětí - **200 výkonů** (250 hodin)
1 sociální pracovník při časové dotaci 75 min
na výkon.

Komunitní terén - v situacích, které ohrožují
zdravý vývoj dětí, buď na po domluvě s
OSPODem, na přání klientů či našeho uvážení
- **92 výkonů** (114 hodin).



Vzhledem k tomu, že projekt byl v naší organizaci realizován prvním rokem, pojmáme ho jako pilotní, na kterém sledujeme vývoj a profilaci činností v rámci projektu. Z toho vzniká také procesově zaměřená metodika. Podařilo se nám navázat kontakt s OSPODem na Praze 3 a aktivně spolupracovat. S navázanými klienty probíhala spolupráce šitá na míru konkrétní potřeby dané rodiny. Praxe nám ukázala, že pokud jsou děti přítomny v počátečních fázích případu, kdy rodiče nejsou schopni jednat jinak než z pozice obranných mechanismů je přítomnost dětí a celá rodinná terapie kontraproduktivní. Mezi výkony spadající pro projekt jsme nově zařadili výkon nazvaný "Hlas dítěte" (inspirovaný školením od organizace Mikuláš o.p.s., která dlouhodobě pracuje a má zkušenosti s podobnými činnostmi). Jedná se o proces, kdy jeden terapeut odděleně pracuje s rodiči a souběžně v jiné místnosti druhý terapeut pracuje s dítětem. V další fázi s domluvenými výstupy s dítětem, přichází terapeut do místnosti s rodiči a prezentuje je. Nakonec je přizváno také dítě a domlouvají se nová rodinná pravidla či opatření a celý proces se ukotvuje. Vyhodnocujeme tento výkon jako bezpečný pro dítě a metodu pro otevírání choulostivých témat mezi rodiči a dětmi. Celkově hodnotíme praxi a vyvíjející se metodiku v rámci projektu velice pozitivně a efektivně.

Největší pozitivum spatřujeme na jedné straně v dané struktuře popsaných výkonů a na druhé straně flexibilitu složení výkonů (do Case managementu) dle aktuálních potřeb rodinného systému (většinou komponovaného systému). Nesporné pozitivum je také postupné předávání kompetencí rodičů.

*“Jóga nejen mění způsob,
jakým vidíme věci, ale
transformuje člověka,
který vidí.”*

- B. K. S. Iyengar



Cílová skupina jsou lidé od 18ti do 60 let věku, kteří jsou v dobré kondici a nemají žádné závažné zdravotní omezení, které by vyžadovalo speciální přizpůsobení tělesného cvičení.

Většinou jsou účastníky kurz absolventi psychoterapií a jóga je pro ně praktickým navazováním na psychoterapeutickou práci. Pravidelně každé úterý od 18:00 – 19:30 hod. probíhá kurz jógy s názvem “Žižkov Joga Underground”. Název vystihuje prostor pro cvičení, který se nachází pod povrchem v suterénu budovy ale hlavně jógový přístup Ing. Dalibora Štědranského. Tato škola je v České republice známa pod názvem UNDERGROUND YOGA SCHOOL.

Lektorka Lucie Hašková Žižkov Jóga Undergrnoud absolvovala lektorský kurz Underground yoga school. Absolvovala také rekvalifikační roční kurz na trenéra 2. třídy v jógovém přístupu Hatha yoga. Řadu let se aktivně věnovala tanci. Později také absolvovala dlouhodobý psychoterapeutický výcvik. Jóga není vedena v duchu žádného specifického náboženství nýbrž se opírá o psychoterapii, neuropsychoterapii, univerzální transcendenci a spiritualitu a zákonitosti optimální funkčnosti těla. Cílem je podpora a udržování psychického a fyzického zdraví účastníka.

To vše nabízí účastníkům komplexní cvičení, které v sobě zahrnuje tyto principy:

principy posilování - zvyšování fyzické zdatnosti pomocí práce s vlastní vahou,

principy Vinyasy yoga - plynulý pohyb “tanec” pro navazování jednotlivých pozic v souladu s dýcháním,

principy uvolnění - posilování schopnosti regulovat napětí nahromaděné ze stresu pomocí imaginace, relaxační hypnózy, napojení se svým tělem a sebeúctou,

Principy pasivního protahování - udržování flexibilních svalů pomocí pasivního protahování v uvolnění, využití působení zemské gravitace, dechu a práce s pánevním dnem (vymezení oproti aktivnímu protahování kdy jsou svaly napínány přitahy rukou a podobně),

principy celostního dýchání - posilování schopnosti koherence a emoční seberegulace pomocí celostního dýchání, kdy je do dýchání aktivně zapojena bránice a pánevní dno.

principy všímavosti (mindfulness) - zvyšování psychické resilience, koherence a emoční seberegulace motivováním k všímavému přístupu během celého cvičení a 10minutou meditací všímavosti na závěr lekce.

V lekci, která trvá hodinu a půl je vždy zastoupeno všech 5 výše popsaných principů v poměru, který lektorka aplikuje dle aktuální dynamiky dané skupiny účastníků. Lekce však většinou probíhá v tomto sledu – 15 minut uvolnění, přeladění pozornosti ze světa vnějšího do nitra a navázání kontaktu (dialogu) s tělem, převedení pozornosti k dechu a převedení autonomního (automatického) dechu ke kontrolovanému bráničnímu dýchání, 15 minut úvodní postupné rozhýbávání a zahřívání těla, 50 minut dynamické cvičení zahrnující posilování a protahování pospojované vynásou yogou. V rámci podpory vlastní praxe účastníci provádějí několik sérií pozdravů slunce samostatně a asánovou praxi vždy ukončují libovolnou pozicí, kterou je v tu chvíli vyžadována jejich vlastním tělem. Na závěr 10 minut meditace všímavosti (v zimních obdobích ve tmě) či relaxace pro účastníky, kteří z různých důvodů nechtějí nebo nemohou meditovat. Cvičení vždy doprovází hudební meditační podkres dle výběru lektorky či přání účastníků kurzu.

Víkendové cvičení vzniklo z potřeby účastníků pravidelného kurzu. Byla to hlavně potřeba hlouběji prostoupit do určitých jógových fenoménů a také potřeba integrovat nové příchozí členy do skupiny, kteří potřebovali více času na osvojení základních technik. Původně měla skupina ambice společně uspořádat jógový víkend mimo Prahu. Praktické důvody v místní, časové a finanční dostupnosti sehráli roli pro rozhodnutí uspořádat víkendové cvičení v Praze.

Kurz začínal 9:00 a končil 17:00 hodin. Byl pořádán v prostoru Roháčova 66, Praha 3 130 00. Program byl sestaven podle aktuálních

potřeb účastníků pravidelného kurzu. Seminář je zaměřený na základní osvojení techniky kontrolovaného bráničního dechu jak teoreticky (povídání s možností dotazů), tak praktické nácviky. Během semináře je vyhraněn čas na neformální setkávání účastníků o přestávkách a větší obědové pauze. Pro posilování a dynamické hýbání na semináři poslouží sestava Pozdrav slunce a Série 24 D. Štědranského. Cvičení vždy doprovází hudební meditační podkres dle výběru lektorky či přání účastníků semináře.

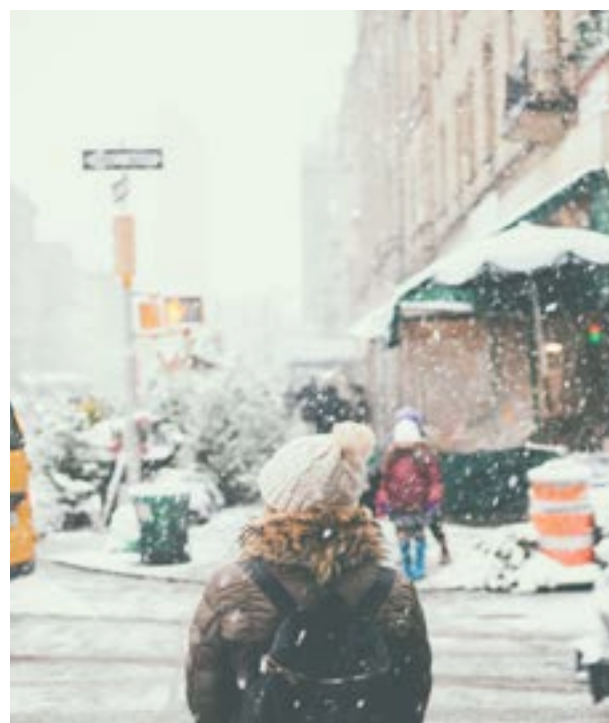




OK TERÉN.

Jsmo hrdí na to, že na základě zákona č.108/2006 Sb. o sociálních službách s účinností od 3. 10. 2022 se Komunitní terén při OK poradně stal státem registrovanou sociální službou pod názvem OK Terén a zařadil se tak do našeho portfolia poskytovaných služeb v rámci Husitského centra.

V terénním programu aktivně vyhledáváme rodiny a jedince čelící sociálnímu vyloučení či osoby v nepříznivé sociální nebo životní situaci. Svou prací přispíváme ke zlepšení kvality života těchto osob, poskytujeme podporu, informujeme o síti služeb ve městě a přispíváme k jejich začlenění do



společnosti. Předcházíme tak rizikovému chování a zmírňujeme jeho negativní dopady. Předáváme etické a duchovní hodnoty za účelem rozvoje sebeúcty a úcty k druhému bez ohledu na rasu, vyznání a sociální původ. Učíme vztahu a ohleduplnosti k okolí.

Cílem je navázání kontaktu s klienty, kteří by samostatně sociální službu nevyhledali, ačkoliv by to bylo přínosem pro jejich blaho a blaho společnosti.

Terénní program probíhá dvakrát týdně, a to **v úterý a pátek vždy od 13:00 do 17:00.** Máme kontakty na ubytovnách na Praze 3 a chodíme pravidelně domů do několika rodin. Tyto kontakty využíváme hlavně v zimě, kdy je na ulicích méně klientů. V létě jsme pak více v ulicích města, oslovujeme klienty v parcích a dalších vytipovaných lokalitách.

K hodnocení služby dochází průběžně během roku na pravidelných poradách týmu a intervizích (1x týdně). Zde jsou probírána provozní i klientská témata. K reflexi práce slouží také "reflexe dne" které následují po každé službě a pracovníci probírají uplynulý den a plánují další dny včetně předání informací ostatním členům týmu, následuje zápis do evidenčního systému PePa, který zaručuje návaznost a plynulost práce při střídání pracovníků na směnách. V neposlední řadě využívá tým k reflexi týmovou supervizi, která se koná jednou za šest týdnů.

Finanční prostředky poskytnuté od Prahy 3 na provoz terénního programu jsme využili na kancelářské vybavení, vybavení zajišťující provoz v terénu, na mzdu jednoho pracovníka na dohodu o provedení práce.



CÍLE TERÉNNÍHO PROGRAMU

- Navázání kontaktu s rodinami a jejich členy ze sociálně znevýhodněného prostředí nebo jedinci, kteří se ocitli v nepříznivé životní nebo sociální situaci.
- Průzkum aktuálních sociálních potřeb u vymezené cílové skupiny na území Prahy
- Pomoc daným klientům v rámci sociálního poradenství přímo v terénu
- Navázání klientů na existující sociální služby
- Síťování ostatních sociálních služeb v Praze

ROK 2022 V ČÍSLECH

Popis	Počet
Počet kontaktů	104
Počet hodin přímé péče	100,6
Počet aktivních klientů se smlouvou	44
Nově uzavřené smlouvy	10
Okamžitá kapacita v terénu	5

KOMUNITNÍ CENTRUM ŽIŽKOSTEL

Věříme v potenciál komunit a naším posláním je nabízet bezpečný, svobodný, přátelský, božský a boží prostor pro seberealizaci jednotlivců a skupin, propojování a sdílení životů včetně nesnází, ve kterých nabízíme pomoc.

Komunitní centrum spoluzakládají Husitské centrum o.p.s a Náboženská obec CČSH na Praze 3. Stavíme na pevných základech dlouholeté práce s komunitou (od roku 2004 pracujeme s rodinami z Prahy 3), ale také nových přístupech ke komplexní komunitní práci, otevřenosti církví k široké veřejnosti, podporujeme rozvoj alternativního kulturního života a živé sousedské vztahy.

REKONSTRUKCE

V květnu 2020 odstartovala kompletní rekonstrukce našich prostor Žižkova sboru na náměstí Barikád na Praze 3. Krátce po zahájení prací jsme bohužel odhalili tak rozsáhlé poškození nosných konstrukcí, že ve stavbě nešlo podle stávajících plánů dál pokračovat. Na základě statických posudků musela být budova z velké části odstraněna, neboť hrozilo její zřícení. Tuto skutečnost bohužel neodhalil předchozí stavebně technický průzkum.

Všechny tyto skutečnosti jsme oznámili stavebnímu úřadu, ten nám nejprve nařídil zastavení všech prací a v zápětí dokonce nařídil demolici celého objektu. S touto skutečností jsme se nemohli smířit, proto jsem zahájili dlouhá vyjednávání se stavebním úřadem. Jejich výsledek přinesl úspěch a stavební úřad vzal své rozhodnutí o odstranění stavby zpět na základě předložených posudků.

Čekal nás však další nelehký úkol v podobě zpracování nové projektové dokumentace pro částečně novou stavbu a spolu s tím i nová závazná stanoviska dotčených orgánů.



Stavební dokumentaci jsme od projekční firmy obdrželi na konci letních prázdnin 2021.

V současnosti je stavba téměř dokončena navzdory všem úskalím, které nás provázely celou dobu realizace.

Věříme, že už na konci roku 2023 se do kostela znovu vrátí rušný komunitní život. Těšit se můžete například na kavárnu pro maminky i tatínky, prostor pro dětské skupiny, nízkoprahový klub, komunitní poradnu pro rodiny i jednotlivce, prostor pro duševní rozvoj - terapie, jóga, semináře, vzdělávání kulturu - koncerty, divadla, přednášky, zahrádku plnou voňavých bylinek a prostoru pro odpočinek.

V případě jakýchkoliv dotazů se obračtejte na koordinátorku rekonstrukce Táňu Jírovou, 604 588 250

PODĚKOVÁNÍ A SPOLUPRÁCE

Velice děkujeme všem donorům (Pražská diecéze - Církev československá husitská, Ministerstvo práce a sociálních věcí, Magistrát hl.m. Praha, Městská část Praha 3,) a dárcům (Fabio Melloni), spolupracujícím organizacím (Beztíže, R-mosty, Pražská pracovní skupina Župan, Česká asociace streetwork, Restart shop, Divadlo PONEC - divadlo pro tanec, Člověk v tísni, Škola improvizace, Meta o.p.s, Prostor 39, ZŠ Cimburkova) Husově institutu celoživotního vzdělávání, nadaci Albatros, mediálními partnerům, supervizorům, spolupracovníkům, peer pracovníkům, praktikantům a dobrovolníkům.

Děkujeme též správní a dozorčí radě, sousedům, přátelům a všem dalším lidem, kteří nám pomáhají. Díky jejich práci a podpoře můžeme naplňovat cíle svého poslání.

KONTAKTY

Husitské centrum o.p.s.

Sídlo: V Tišíně 3, Praha 6 – Bubeneč

IČO: 26 48 69 71

Číslo bankovního účtu: 837285001/5500

Zřizovatel:

Pražská diecéze Církve československé husitské

Sídlo: V Tišíně 3, Praha 6 – Bubeneč

Předseda správní rady:

Ing. Martina Hájková

Správní rada:

Mgr. Eva Mikulecká

Mgr. Kristýna Ptáčková

David Večeřa

Mgr. Ondřej Chrást

Mgr. Kateřina Klasnová

Jan Boček

Mgr. Lucia Ferencei, PhD.

Dozorčí rada:

Mgr. Martina Viktorie Kopecká

Bc. Michaela Burdová

Mgr. Zdeněk Břeň



ČLENOVÉ TÝMU V ROCE 2022

LUCIE HAŠKOVÁ

TÁŇA JÍROVÁ

ANNA ZAVŘELOVÁ

IRENA KARDOVÁ

HANKA DEVÁTÁ

MICHALELA ŠŤASTNÁ

ZDĚNĚK BŘEŇ

ONDŘEJKA BRABCOVÁ

NICOLE BUZIČOVÁ

ZUZANA GRANČAIOVÁ

MIRKA VIRAKOVA

EVA DŽOBÁKOVÁ

KRISTIÁN OLÁH

TEREZIE ŠTAJNEROVÁ

LIDÉ A KONTAKTY



MGR. **LUCIE HAŠKOVÁ**
Ředitelka služeb

Tel.: 605 860 906

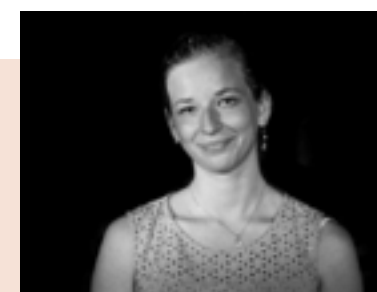
lucie.haskova@husitskecentrum.cz



MGR. **TÁŇA JÍROVÁ**
Provozní ředitelka

Tel: 605 588 250

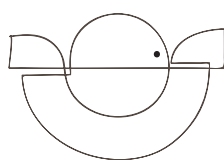
tana.jirova@husitskecentrum.cz



MGR. **ANNA ZAVŘELOVÁ**
Vedoucí NPK Husita

+420 722 228 328

Anna.zavrelova@husitskecentrum.cz



HUSITSKÉ CENTRUM

2022