



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
OP Praha – pól růstu ČR



Evaluační projekt Komunitní centrum JAKO DOMA MČ Praha – Dolní Počernice Závěrečná hodnotící zpráva

Zadavatel: Městská část Praha – Dolní Počernice

Zpracovatel: *Mgr. Vladimíra Kalivodová*

Termín zpracování: 7-10/2023

Přílohy:

Příloha č. 1 – Vyhodnocení dotazníkových šetření

Příloha č. 2 – Dotazník spokojenosti s činností Komunitního centra JAKO DOMA Praha – Dolní Počernice

Obsah

Příloha č. 1 – Vyhodnocení dotazníkových šetření	1
Úvod.....	4
Popis projektu.....	5
Cíle projektu (popsané v dotační žádosti):	5
Klíčové aktivity projektu.....	6
Indikátory projektu:	6
Přehled činnosti v průběhu 24 měsíců provozu KC	10
Navázaná spolupráce:.....	28
Dobrovolnická činnost v rámci komunitního centra	29
Personální zabezpečení provozu Komunitního centra	29
Otevírací doba Komunitního centra JAKO DOMA.....	30
Sociálně komunitní aktivity.....	30
Nízkoprahové aktivity.....	31
Klíčové aktivity Komunitního centra JAKO DOMA.....	31
Další aktivity.....	31
Propagace akcí a aktivit Komunitního centra JAKO DOMA	32
Návrh fungování komunitního centra po ukončení finanční podpory z Operačního programu Praha pól růstu ČR	33
Nastavení KC Jako Doma – fungování po skončení finanční podpory z Operačního programu Praha pól růstu ČR v říjnu 2023	33
Metodika evaluace	35
Dotazníkové šetření u cílových skupin.....	35
Fokusní skupiny.....	35
Hlavní zjištění.....	36
Detailní analýza	36
Vyhodnocení fokusních skupin.....	36
Polostrukturované rozhovory	37
Vyhodnocení polostrukturovaných rozhovorů	37
Hlavní zjištění.....	37
Detailní analýza	38

Shrnutí a hlavní závěry evaluace projektu	40
Přílohy	41
Příloha č. 1	42
Vyhodnocení dotazníkových šetření.....	42
Detailní analýza dotazníkového šetření	42
Hlavní zjištění.....	49
Detailní analýza	49
Detailní analýza dotazníkového šetření	49
Příloha č. 2 Dotazníky spokojenosti	52

Úvod

Závěrečná hodnotící zpráva analyzuje a hodnotí realizaci a přínosy projektu:
Název projektu: Komunitní centrum JAKO DOMA
Registrační číslo projektu: CZ.07.3.63/0.0/0.0/20_077/0001751.

Evaluační aktivity byly realizovány po celou dobu života projektu, stejně tak byly získávány potřebné informace, a to od klientů komunitního centra, ale také od vedení a pracovníků komunitního centra, pracovníků a vedení městské části a dalších zainteresovaných osob zapojených přímo či nepřímo do aktivit projektu.

Evaluační zpráva je komplexním dokumentem s hodnocením metodiky a programu kulturně komunitního centra se zaměřením na kulturně komunitní aktivity určené pro osoby cílové skupiny (seniory) a členy místní komunity městské části Praha – Dolní Počernice a sousedící Prahy 14 a dalších okolních městských částí.

Zpracovatel zprávy je Mgr. Vladimíra Kalivodová, externí dlouhodobý spolupracovník městské části (zpracovatel strategických rozvojových dokumentů a projektů čerpajících finanční dotační prostředky) a metodik KC ve spolupráci s vedoucí komunitního centra. Společně se podíleli na hodnocení a plánování harmonogramu pravidelného i nepravidelného programu tak, aby bylo dosahováno naplnění stanovených cílů projektu a zároveň aby realizované aktivity co nejvíce reflektovaly aktuální potřeby cílové skupiny. Dle potřeb probíhaly konzultace a porady všech členů realizačního týmu, na kterých byla prováděna evaluace zavedeného programu a vyhodnocována zpětná vazba ze strany osob cílové skupiny. Na základě toho byl program upravován do vyhovující podoby, a to nejen místním seniorům, ale také s cílem aktivizace místních komunit, posilování místní sociální soudržnosti, začleňování osob z CS do života místní komunity, podpory sousedského soužití, podpory projektů a aktivit posilujících místní občanskou angažovanost, předávání zkušeností mezi jednotlivými skupinami obyvatel a jejich sdílení, posilování vazby osob z cílové skupiny na komunitu, v níž žijí. Po celou dobu byla aplikována přímá práce s osobami cílové skupiny a aktivního zapojování osob z cílové skupiny do aktivit projektu (pravidelné komunitní aktivity a nepravidelné komunitní aktivity aj.)

Na úvod evaluační zprávy je stručně popsán projekt, jeho klíčové aktivity, indikátory a cíle, které si vytýčil a jakým způsobem jich bylo dosaženo.

V další části je popsána zvolená metodika evaluace, která obsahuje tyto části:

dotazníkové šetření u klientů ze sledované cílové skupiny,
polostrukturované rozhovory vedené se zaměstnanci zapojenými do projektu
výsledky z komunikace s fokusními skupinami – klienti.

Následující částí závěrečné zprávy jsou jednotlivé a dílčí výsledky evaluačních metod, včetně názorného grafického zpracování.

V závěrečné části zprávy jsou shrnuty nejdůležitější závěry z evaluace a celkové shrnutí.

Popis projektu

V městské části Praha-Dolní Počernice byl v letech 2020-2021 rekonstruován objekt na adrese Stará obec 366, 190 12 Praha-Dolní Počernice, který se nachází přímo v centru městské části, a díky rekonstrukci byly vybudovány prostory pro vytvoření komunitního centra zaměřeného na cílovou skupinu seniorů. Tak vznikl vyhovující prostor pro nové komunitní centrum. Objekt je rozdělen do dvou pater a jeho uspořádání vyhovuje aktivitám, které jsou pro seniory pořádány. V přízemí jsou situovány společné prostory pro setkávání a pro neformální aktivity, je zde také samostatná místnost pro uzavřené aktivity (tvůrčí a vzdělávací.) Dále se v přízemí nachází keramická a tvůrčí dílna, a samozřejmě recepce, kuchyňka a sociální zázemí. V prvním patře se nachází sál pro pohybové aktivity a rukodělné činnosti a opět zázemí kuchyňky. V komunitním centru je funkční výtah, takže veškeré aktivity jsou dostupné i handicapovaným zájemcům.

Vzhledem k tomu, že objekt KC je rozdělen na samostatné zóny, je možné, aby více aktivit probíhalo souběžně. Přednášky a jednorázové aktivity zaměřené pouze na seniory jsou plánovány primárně v dopoledních hodinách, ale řada aktivit se uskutečňuje i v odpoledních hodinách, aby se jich mohly účastnit i další osoby z městské části. Aktivity, které zajímají i širokou veřejnost jsou plánovány v pozdějších odpoledních, anebo večerních hodinách.

Městská část Praha-Dolní Počernice připravila a předložila dotační žádost v rámci evropských strukturálních fondů, konkrétně v rámci 47. výzvy Operačního programu Praha pól růstu ČR (Název výzvy: Podpora komunitního života) a získala finanční podporu pro vznik, vybavení a zahajovací provoz komunitního centra zaměřeného na cílovou skupinu seniorů.

Termín zahájení projektu: 1.11.2021

Termín ukončení projektu: 31.10.2023

Doba trvání projektu: 24 měsíců

Koncepce komunitního centra byla od začátku koncipována pro hlavní cílovou skupinu – seniory.

Cíle projektu (popsané v dotační žádosti):

Cílem projektu byl vznik a rozvoj Komunitního centra JAKO DOMA, aktivizace seniorů v Dolních Počernicích a jejich zapojení do realizovaných aktivit, čímž bude posílena místní, sociální soudržnost cílové skupiny a aktivizace života komunity v Dolních Počernicích.

Realizace projektu Komunitní centrum JAKO DOMA má několik dílčích cílů:

- 1) Motivovat cílovou skupinu k aktivnímu zapojení do života kulturně komunitního centra
- 2) Poskytovat cílové skupině individuální podporu, poradenství, napomáhat k odstraňování osobních bariér
- 3) Aktivizovat cílovou skupinu a poskytnout jí smysluplnou a důstojnou náplň volného času s aktivní prezentací závěrečných výstupů těchto aktivit
- 4) Klást důraz na přínos mezigeneračního setkávání a spolupráce s ostatními věkovými skupinami
- 5) Umožnit cílové skupině hlubší seberealizaci, poskytnout jim náležité vzdělání a vytvořit a prostor pro seberozvoj
- 6) Zapojit osoby cílové skupiny a místní komunity do činnosti a spolupráce v komunitním centru
- 7) Vytvářet metodiku pro práci s cílovou skupinu.

Klíčové aktivity projektu

1. Vybudování a provoz Komunitního centra JAKO DOMA
2. Řízení a publicita projektu
3. Spolupráce s vnějšími zainteresovanými subjekty
4. Aktivizace cílové skupiny projektu
5. Metodická podpora a evaluační aktivity
6. Pravidelné sociálně aktivizační komunitní aktivity Komunitního centra JAKO DOMA
7. Nepravidelné sociálně aktivizační komunitní aktivity Komunitního centra JAKO DOMA
8. Individuální a skupinové poradenství.

Indikátory projektu:

67010 Využívání podpořených služeb – 90 osob Naplnění indikátoru k 31.10.2023 – 168 osob

Definice indikátoru:

Počet osob, které využijí podpořenou službu či program během trvání projektu. "Služba" je poskytování pomoci a podpory fyzickým osobám v nepříznivé sociální či zdravotní situaci.

"Využíváním" je myšleno být doložitelně klientem (tj. každá osoba je uvedena pouze jednou) dle standardů využívaných pro danou službu.

Osoby uvedené v tomto indikátoru nejsou účastníky, neboť nemají přímý prospěch z investice ESF, ale prospěch nepřímý.

"Podpořené" znamená že dostaly finanční podporu z ESF.

Popis hodnoty:

Počet podpořených osob z CS (uživatelů), které využijí nebo se účastní, jakkoliv programu/podpory během trvání projektu, bude přibližně 90. Tyto osoby využijí jakoukoli podporu nabízenou v rámci realizace projektu alespoň jednou. Indikátor Využívání podpořených služeb představuje počet osob z primární cílové skupiny, které se alespoň jednou zúčastní sociálně intervenčních, sociálně aktivizačních a jiných aktivit komunitního centra zahrnutých do jednorázových tematických akcí. Žadatel povede evidenci o všech osobách, které budou zapojeny do projektu, a to po celou dobu realizace projektu. Účast osob na aktivitách bude zaznamenávána pomocí evidence účasti (bude vyhodnoceno vždy 1x/měsíčně, resp. 1x za 6 měsíců, a to při předložení zpráv o realizaci poskytovateli finanční podpory) s tím, že záznam se jmény a osobními údaji budou použity pouze pro účely doložení indikátorů a nebude u projektu archivován.

V rámci tohoto indikátoru budou vykazovány osoby, u nichž je známa totožnost v plném rozsahu (vyplněním karty účastníka při vstupu do projektu), ale nepřesáhnou úroveň pro bagatelní podporu, a proto nejsou vykazovány jako účastníci projektu, ale jako uživatelé.

Hodnota indikátoru byla stanovena na 90 uživatelů vzhledem k předchozí zkušenosti žadatele při práci s CS a účasti CS projektu na aktivitách pořádaných žadatelem či zkušenostech spolupracujících organizací. Při stanovování počtu osob byl také brán zřetel na vyhodnocení výsledků dotazníkového šetření (v rámci přípravy dotační žádosti), ve kterém vyjádřilo zájem o KC téměř 87 % dotázaných, což odpovídá přibližně 100 osobám. S ohledem na možná rizika byl počet uživatelů stanoven na 90 a počet účastníků na 60.

60000 Celkový počet účastníků – 60 osob Naplnění indikátoru k 31.10.2023 – 76 osob

Definice indikátoru

Celkový počet osob/účastníků, které v rámci projektu získali jakoukoli formu podpory, bez ohledu na počet poskytnutých podpor. Každá podpořená osoba se v rámci projektu započítává pouze jednou bez ohledu na to, kolik podpor obdržela. Podpora je jakákoliv aktivita financovaná z rozpočtu projektu, ze které mají cílové skupiny prospěch, podpora může mít formu např. vzdělávacího nebo rekvalifikačního kurzu, stáže, odborné konzultace, poradenství, výcviku, školení, odborné praxe apod.

Popis hodnoty:

Počet podpořených osob z CS (účastníků), které využijí nebo se zúčastní jakéhokoli programu/podpory během trvání projektu, bude 60. Tyto osoby se budou účastnit sociálně intervenčních, sociálně aktivizačních a jiných aktivit komunitního centra realizovaných v rámci projektu. Podmínkou je podpora

těchto osob v minimálním rozsahu 20 hodin za dobu realizace (tzv. bagatelní podpora). Příjemce povede evidenci o všech osobách, které budou zapojeny do projektu, a to po celou dobu realizace projektu.

Účast osob na aktivitách bude zaznamenávána pomocí evidence účasti osob s tím, že záznam se jmény a osobními údaji budou použity pouze pro účely doložení indikátorů a nebude u projektu archivován.

V rámci tohoto indikátoru budou vykazovány osoby, u nichž je známa totožnost v plném rozsahu (vyplněním karty účastníka při vstupu do projektu), a současně dosáhnou tzv. bagatelní podpory (tj. minimálně 20 hodin účasti na aktivizačních programech), a proto jsou vykazovány jako účastníci projektu.

Hodnota indikátoru byla stanovena na 60 účastníků vzhledem k předchozí zkušenosti žadatele při práci s CS a účasti CS projektu na aktivitách pořádaných žadatelem či zkušenostech spolupracujících organizací. Při stanovování počtu osob byl také brán zřetel na vyhodnocení výsledků dotazníkového šetření, kde vyjádřilo zájem o KC téměř 88 % dotázaných, což odpovídá přibližně 100 osobám. S ohledem na možná rizika (viz. Popis projektu) byl počet uživatelů stanoven na 90 a počet účastníků na 60.

52100 Počet podpořených produktů – 1 produkt **Naplnění indikátoru k 31.10.2023 – 1 hodnotící evaluační zpráva**

Definice indikátoru:

Podpořený produkt = produkt, u kterého podpora z ESF umožnila jeho vytvoření a realizaci nebo jen realizaci. Produkty jsou hmotné, nehmotné, případně může jeden produkt zahrnovat jak hmotnou, tak nehmotnou složku. Nehmotným produktem může být např. poskytnutí služby a produktem většího rozsahu je zavedení systémového opatření.

Popis hodnoty:

Výsledným produktem bude komplexní modul s metodikou a program pro kulturně komunitní centrum zaměřený na kulturně komunitní aktivity určené pro osoby CS a členy místní komunity městské části Praha-Dolní Počernice. Tento modul bude zpracovávat metodik kulturně komunitního centra pro práci s CS, jehož náplní práce bude funkce metodika. Bude úzce spolupracovat s vedoucím komunitního centra. Vedoucí komunitního centra ve spolupráci s dalšími zaměstnanci a metodikem vytvoří harmonogram pravidelného i nepravidelného programu tak, aby bylo dosahováno naplnění stanovených cílů projektu, a zároveň aby realizované aktivity co nejvíce reflektovaly aktuální potřeby CS. Dle potřeby budou probíhat plánované porady členů realizačního týmu, na kterých bude prováděna evaluace zavedeného programu a vyhodnocována zpětná vazba ze strany cílové skupiny. Na základě toho bude program systematicky upravován do

maximálně efektivní podoby. Porady se budou moci účastnit rovněž osoby z cílových skupin.

Výsledný produkt (metodický dokument) bude zpracováván s cílem aktivizace místních komunit, posilování místní sociální soudržnosti, začleňování osob z cílové skupiny do života místní komunity, podpory sousedského soužití, podpory projektů a aktivit posilujících místní občanskou angažovanost, předávání zkušeností mezi jednotlivými skupinami obyvatel a jejich sdílení, posilování vazby osob z cílové skupiny na komunitu, v níž žijí. Bude se týkat přímé práce s osobami CS a aktivního zapojování osob z cílové skupiny do aktivit projektu (pravidelné a nepravidelné komunitní aktivity.)

V průběhu života projektu, tzn. 24 měsíců činnosti, komunitní centrum **navštívilo a zaregistrovalo se celkem 168 osob (vyplněná karta účastníka) a 76 osob (seniorů) získalo nad 20 hodin poskytnuté podpory tzv. bagatelní podporu**, z ostatních cílových skupin byly zaznamenány:

- osoby se zdravotním postižením, včetně duševně nemocných – tyto osoby jsou mezi pravidelnými i občasnými návštěvníky, ale současně patří do cílové skupiny seniorů
- rodiny s dětmi v nepříznivé sociální situaci, včetně rodin s jedním rodičem samoživitelem / samoživitelkou – tato cílová skupina byla zapojena do jednorázových i pravidelných akcí – např. šití – program pořádaný dobrovolnicí – seniorkou zaměřený na šití, ruční práce, opravy oděvů, které využívají mladé maminky apod., další akcí jsou občasná „bazarů“, které jsou zaměřené na dětské oblečení a vedení KC a seniorky – dobrovolnice pomáhají s jejich organizací
- děti a mládež z rodin v nepříznivé sociální situaci – v blízké budoucnosti budou v komunitním centru pořádané různé mimoškolní aktivity pro děti a mládež a také aktivity pro dospělé (např. jóga, keramika pro dospělé apod.)
- osoby bez přístřeší a osoby ohrožené bezdomovectvím – bez zapojení
- osoby dlouhodobě pečující o závislého člena rodiny (nikoliv rodiny s dětmi) – bez zapojení
- příslušníci etnických menšin, včetně osob z odlišného sociokulturního prostředí, imigrantů a azylantů – tyto osoby v rámci činností komunitního centra nebyly doposud zapojené
- oběti trestné činnosti, oběti domácího násilí, osoby komerčně zneužívané, oběti obchodu s lidmi a osoby poskytující sexuální služby za úplatu – bez zapojení
- osoby závislé a ohrožené závislostmi – bez zapojení
- osoby do 26 let věku opouštějící ústavní zařízení nebo vyrůstající bez rodin nebo opouštějící pěstounskou péči – tyto osoby v rámci činností komunitního centra nebyly doposud zapojené
- osoby po (ve) výkonu trestu – bez zapojení.

Přehled činnosti v průběhu 24 měsíců provozu KC tj. od listopadu 2021 do října 2023

Období listopad 2021 až leden 2022

Realizované aktivity:

Vybavení KC nábytkem a předměty, pro zajištění plnohodnotného provozu
Zřízení domény, zavedení rezervačního systému a propagace činnosti KC
Vytvoření webových stránek www.kcjakodoma.cz
Zavedení elektronického řídicího rezervačního systému a čipových karet pro seniory. Uspořádání školení na využití a provoz systému. Systém zaznamenává příchody a odchody seniorů na jednotlivé aktivity.
Zahájení propagace Komunitního centra formou letáků rozvěšených na městských nástěnkách, článků v Dolnopočernickém zpravodaji, na webových stránkách městské části a prezentacích na akcích pořádaných městskou částí.

Programové aktivity

Pravidelné činnosti, opakujících se každý týden

- Jóga regenerační určená pro seniory
- Rehabilitační cvičení
- Výtvarné tvoření
- Sociální poradna
- Lektor keramiky
- Lektor pro rukodělné aktivity

Uvař oběd pro svého přítele – dar ze srdce.

Pravidelná aktivita pro začlenění seniorů se se sníženou pohyblivostí anebo dalším handicapem. Bylo plánováno, že jednou týdně bude probíhat společné vaření seniorů. O program nebyl ze strany seniorů zájem. Tato aktivita byla nahrazena několika kurzy kváskování a pomazánky. Dále vznikla tzv. čajovna a spontánně začali senioři po skončení programu v čajovně vařit. Smyslem je podpořit začlenění osamělých seniorů do komunity.

Období únor 2022

Realizované aktivity – nově zavedené:

Kavárna – senioři se sejdou, posedí a popovídají si s ostatními, jde o důležitou komunitní aktivitu, ať již po kurzu nebo přednášce, ale i mimo vazbu na jakoukoliv další aktivitu. Kavárna se rozjela v únoru 2022, a ihned si získala mezi seniory oblibu (kavárnu v únoru využili senioři 132x.)

Senioři si oblíbili kurzy jógy, rehabilitačního cvičení, rukodělných činností – shashiko, japonské vyšívání apod.

Pravidelně začala fungovat i individuální sociální poradna – 1x týdně.

Senioři se účastnili aktivit v hojném počtu a postupně se začali zapojovat i do dobrovolnické činnosti.

Kromě individuální sociální poradny byla navázána spolupráce s řadou organizací zaměřených na sociální podporu cílové skupiny.

Období březen 2022

Realizované pravidelné aktivity

Trénink paměti (kognitivní rehabilitace)

Regenerační jóga

Zdravotní cvičení

Kreativní posezení patchwork + sashiko

Keramická dílna

Poradna jak na chytrý telefon či tablet

Ping pong

Literární čajovna

Výtvarné techniky

Angličtina prakticky

Cvičení pro starší dámy „Krásná těla“

Realizované nepravidelné aktivity

Seminář – společnost Vodafone „Jak na tablet a chytrý telefon“

Vítáme jaro na zahradě – úklid zahrady, příprava záhonů k výsadbám, společné občerstvení

Herní odpoledne – AZ kvíz a Bingo

Přednáška – Karpatský oblouk – pěšky po Banátu.

Období duben 2022

Zaregistrovalo se již 97 seniorů a hojně využívali nabízené aktivity. Senioři se aktivně zapojili do dobrovolnické činnosti na zajištění programu a činností komunitního centra. Např. Václav Kalimon, senior z Dolních Počernic, vede dobrovolně a pravidelně ping pongový večer.

Rukodělné činnosti vede paní Milada Vokáčová, seniorka.

Péči o komunitní zahradu organizuje pan Josef Galád, senior z Dolních Počernic, spolu s dalšími místními seniory.

Zašívárna – vedení také paní Milada Vokáčová, seniorka z Dolních Počernic.

Pravidelné cestopisné besedy pořádá paní Hana Jirsáková, seniorka z Dolních Počernic.

Realizované pravidelné aktivity

Ping Pong – pondělí v 17.00 hodin

Osvětově informační aktivity – poradna jak na moderní komunikační techniku – středa v 15.00 hod.

Komunitní zahrada a její údržba – senioři a nejen oni, se dobrovolně začali starat o dvorek a záhony před KC Jako doma. Nosí sazenice ze svých zahrad a společně tráví čas v komunitní zahradě.

Zašívárna – pondělí od 10.00 hod do 12.00 hod. Milada Vokáčová seniorka z Dolních Počernic, původním povoláním textilní výtvarnice, vede dobrovolně poradnu jak na šití na šicím stroji nebo overlocku. Aktivita je určena pro širokou veřejnost. Chodí hlavně mladé maminky. V tuto dobu si mohou nechat své dítě pohlídat ve školičce mateřského centra Veselý Čertík, která je nedaleko.

Realizované nepravidelné aktivity

Pečení beránků – velikonoční inspirace

Bazárek s dětským oblečením a hračkami ve spolupráci s mateřským centrem Veselý čertík.

Akce „Velikonoční inspirace“ organizuje příspěvková organizace městské části Praha-Dolní Počernice OÁZA. Komunitní centrum Jako Doma se přidalo k pořádání oslavy Velikonoc. Po celou slavnost bylo komunitní centrum otevřeno a ve vstupní hale probíhalo velikonoční tvoření ve spolupráci s lesní školou. Účastníci kurzu „Výtvarné tvoření pro seniory“ se postarali o velikonoční výzdobu komunitního centra.

Přednáška „Bankovní gramotnost“ – peníze, internet a senioři.

Pletení věnců s Šárkou – workshop výroby velikonočního věnce. Pro velký zájem proběhly dva termíny workshopu.

Cestovatelská beseda – vždy poslední čtvrtek v měsíci. Besedu pořádá místní aktivní seniorka Hana Jirsáková. Téma měsíce března: Amerika – rezervace amerického středozápadu. Besedu vedla Mgr. Klára Perlíková, PhD.

Období květen 2022

Realizované pravidelné aktivity – probíhaly dle nastaveného harmonogramu.

Realizované nepravidelné aktivity

Vzdělávání seniorů v oblasti digitálních dovedností „Jak na tablet a chytrý telefon“. Pro velký zájem byla přednáška zopakována ve dvou dalších termínech.

Pořadatel akce: Moudrá sovička je nezisková organizace nadace Vodafone v rámci projektu Digitální odysea poskytuje přednášky pro seniory 65 +. Tento seminář trval 4 hodiny a Moudrá sovička ho poskytuje zdarma. Komunitní centrum zajistilo prostory a propagaci akce.

Koncert Miroslav Paleček – Písně domova. Nádherná klubová atmosféra sálku v 1. patře KC dodala koncertu komorní atmosféru.

Svátek sousedů – komunitní centrum se zapojilo do přípravy a programu tradiční slavnosti Svátku sousedů, a to pořádáním dvou akcí:

Co číst s dětmi? Ukázka knih pro děti do deseti let.

Vernisáž – manželé Růžičkovi „Spolu v umění života.“ Daniela a Lubomír Růžičkovi jsou senioři z Dolních Počernic. Celý svůj život se profesionálně věnovali umění a na výstavě byly prezentovány ukázky jejich tvorby.

Období červen 2022

Realizované pravidelné aktivity – probíhaly dle nastaveného harmonogramu.

Realizované nepravidelné aktivity

Kompenzační pomůcky pro osoby se ztrátou sluchu – přednáška – zdarma poskytla organizace Tichý svět, o.p.s. – Nasloucháme neslyšícím.

Den Seniorů 12.6.2022. - ve spolupráci s informačním centrem OÁZA Dolní Počernice komunitní centrum pořádalo Počernický Seniorský den, který má v městské části Praha – Dolní Počernice dlouholetou tradici.



místo konání:
Infocentrum OÁZA a Komunitní centrum JAKO DOMA

14.00 - 14.30 zahájení, slavnostní otevření KC, welcome drink
14.30 - 16.00 vystoupení: Pavel Nový a hudební doprovod Sekáč
14.00 - 18.00 program na stanovištích - masáže, deskovky,
keramická dílna
16.30 - 17.00 tombola o věcné dárky a poukazy
17.00 - 20.00 vystoupení: Kateřina Romansová - Acoustic trio

občerstvení zajištěno - teplý + studený raut + nápoje



Kváskový chléb – workshop. Místní seniorka Dana Davidová připravila ukázkou pečení kváskového chleba, doporučila, jak se starat o kvásek. Každý si mohl odnést kvásek domů.

Cestovatelská beseda – téma – Doteky Mongolska

Období červenec-srpen 2022

Realizované pravidelné aktivity – po dohodě s lektory a pravidelnými účastníky kurzů se v průběhu léta pravidelné kurzy konaly formou workshopů.

Červenec:

12.07. Keramika

13.07. Jóga

20.07. Výtvarná dílna

26.07. Japonské vyšívání Sashiko

Srpen:

02.08. Keramika

09.08. Japonské vyšívání Sashiko
10.08. Jóga

Léto pracovníci KC a přítomní senioři využili k úklidu KC, realizaci nákupu zařízení a vybavení. Ke schůzkám s novými lektory a se zástupci organizací sídlících v Dolních Počernicích.

Období září 2022

Realizované pravidelné aktivity:

Regenerační jóga, zdravotní cvičení, kreativní posezení, patchwork + sashiko, keramická dílna, poradna jak na chytrý telefon či tablet, zašívárna, ping pong.

Nově od září 2022 byly zavedeny další čtyři seniorské aktivity:

Literární čajovna pod vedením Kateřiny Šplíchalové v rámci komunitně sociální pomoci.

Výtvarné techniky, při kterých se umělecky založení senioři scházejí, a navzájem si ukazují krásu akvarelu. Aktivita je ryze dobrovolnická bez účasti lektora.

Angličtina prakticky, aktivita, při které se sami senioři složili na úhradu nákladů lektora a společně procvičují anglickou komunikaci.

Realizované nepravidelné aktivity:

Cestovatelská beseda – Téma měsíce: Nikdy není pozdě – cestování po Chile. Máme se bát rakoviny? 15 otázek a odpovědí. Přednáška – MUDr. Pavel Boček – onkolog a dětský lékař.

Stará obec 366
Praha - Dolní Počernice
info@kcjakodoma.cz
Tel.: 606 636 307
www.kcjakodoma.cz

JAKO DOMA Komunitní centrum
MČ Dolní Počernice

Máme se bát rakoviny ???

15 Otázek a odpovědí

Přednáška a beseda o nádorových onemocněních
MUDr. Pavel Boček

15. září v 15.00 hodin

MUDr. Pavel Boček je klinický onkolog a dětský lékař pracující ve FN Motol. Dlouhá léta se věnoval onkologické problematice.
V naší městské části působí jako místostarosta pro oblast školství a zdravotnictví.
Je rakovina faste onemocnění? Jaký je výskyt rakoviny v ČR? Lidi se rakovina u dětí a dospělých?
Co je to prevence? Jaké jsou drůhy rakoviny u žen? Jaké u mužů? Chemoterapie: drůyk, nebo lék?
Ozařování: škodí, nebo prospívá? Rakovina kůže – jak ji poznám?
Jaká je životopráva pacienta s rakovinou? Hladovět, či jist při rakovině? Co je to biologická léčba?
Mám se svěitě léčit? Jaké jsou varovné signály nástupu rakoviny?
Je důležitá psychika při boji s rakovinou?

EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
OP Praha – pól růstu ČR

PRAHA
PRAHA
PRAHA
PRAHA

MČ Praha - Dolní Počernice

Období říjen 2022

Realizované pravidelné aktivity – probíhaly dle nastaveného harmonogramu.

Realizované nepravidelné aktivity:

Sobota se stolním tenisem 22.10. 2022 - turnaj ve stolním tenise s občerstvením. Prezentace rodinného Vinařství BARTONÍK – malé podzimní posezení v KC. Manželé Bartoníkoví představili své vinařství.

Fyzioterapie v běžném životě 13.10.2022. Cvičení se v KC stalo velmi populární, a proto byla připravena vzdělávací přednáška od zkušené fyzioterapeutky Mgr. Ivany Karlové o významu pohybu v našem životě s ukázkou praktických cvičení.

Babí léto na zahradě KC Jako Doma – společný úklid komunitní zahrady za účasti dětí z mateřské školy ORANGERY s malým programem ochutnávání bylinek. Senioři dětem ukázali, jak se pracuje na zahrádce a potěšili se jejich přítomností. Po úklidu byla připravena dýňová polévka z vlastních výpěstků. Po práci přišli na řadu stolní hry a občerstvení.

Vernisáž „VRCHOLY SVĚTA“ - přednášející Honza Nováček – senior z Dolních Počernic a amatérský malíř. V rámci vernisáže proběhla cestopisná beseda o Himalájích, kterou nás provedl senior Jiří Poloch, blízký přítel malíře.

Cestovatelská beseda 27.10. 2022. Téma měsíce října: Můj život s Japonskem. Sociální poradna zaměřená na integraci imobilní seniorky do aktivit KC – postupně a pravidelně.

Období listopad 2022

Realizované pravidelné aktivity – probíhaly dle nastaveného harmonogramu.

Realizované nepravidelné aktivity:

Úklid komunitní zahrady 2.11.2022. Senioři se sešli a uklidili zahradu, pak následovalo společné posezení.

Přednáška „Léčíme vás doma“ 9.11. 2022. Mobilní sestra, odborná péče. Vše hrazeno zdravotní pojišťovnou. Jak vyřídit a na co mám nárok?

Stará obec 306
Prácheň - Dolní Počernice
info@kcdoma.cz
Tel: 604 836 307
www.kcdoma.cz

PŘEDNÁŠKA
„Léčíme vás doma“
Péče hrazená zdravotní pojišťovnou
9. listopadu 2022 v 16.00 h

Tým 30 mobilních sester se složením odborným zvláštním. Pracují ráno v noci a během jejich specializace tak, aby viděli pacienta v souvislostech. Ne v izolovaných diagnostikách. To je způsob, jak vaše blízké uzdravit rychleji.

Léčíme vás doma
www.lzcare.cz

- Zkušená sestra přijede k Vám a zdarma
- Poskytujeme odborné zdravotní výkony
- Půjčujeme kompenzační pomůcky

Domov je nejlepší medicína.

Prácheňsko
Město Prácheň
Město Počernice

Přednáška „Co mít/nemít v domácí lékárnice? MUDr. Lubomír Šplíchal.



PŘEDNÁŠKA

„Co mít/nemít v domácí lékárnice?
Jak na první pomoc?“

16. listopadu 2022 v 17.00 h



poradí nám MUDr. Lubor Šplíchal

Praktické informace, jak si vhodně vybavit domácí lékárnici. A co naopak vyhodit?
Jak si poradit, když se popálíme, něco si zlomíme, nebo vedle nás někdo omdlí...?
Možná máte i specifický dotaz ohledně očí?
S radostí a humorem na téma lidské tělo, jeho zvyky i zlozvyky. MUDr. L. Šplíchal, oční plastický a rekonstrukční chirurg ze Všeobecné fakultní nemocnice v Praze, zkušený divadelní principál/herec a také potápěč.



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
OP Praha – při růstu ČR



Cestovatelská beseda 24.11. 2022. Téma měsíce října: Pod 38. rovnoběžkou – Jižní Korea.

Období prosinec 2022

Realizované pravidelné aktivity – probíhaly dle nastaveného harmonogramu.

Realizované nepravidelné aktivity:

Za rok činnosti 2022 se v komunitním centru uskutečnila spousta rozmanitých aktivit. Proběhly 4 vernisáže místních umělců a 13 přednášek.

V průběhu roku se zaregistrovalo 214 občanů. Z toho 150 seniorů a řada z nich navštěvuje KC pravidelně i několikrát týdně. V KC bylo zřízeno výdejní místo Senior pasů a kontaktní místo Tiché linky (organizace pomáhající sluchově postiženým). Tyto aktivity usnadní život starším a sluchově postiženým občanům Dolních Počernic.

Pravidelně probíhá poradenství se seniory, kteří navštěvují KC a svěřují se se svými starostmi a obavami. Průběžná integrace imobilní seniorky do aktivit KC. Zapojení seniorů do vánoční výzdoby KC a výroby sochy „Anděl Přání“.

Příspěvková organizace OÁZA a MČ Dolní Počernice pořádá každoročně několik vánočních akcí s velkou účastí. Komunitní centrum se připojilo s pomocí a prostory KC byly naplněny vánoční atmosférou. Účastnice výtvarných a rukodělných kurzů se dohodly a vyrobily tematické vánoční drobnosti (drobné dárky a ozdoby) a samy tyto výrobky prodávaly v rámci vánočních akcí městské části. Také pomohly s výzdobou prostor centra, a dokonce vyrobily i

Anděla přání, který zdobil dvoreček komunitního centra, svatou rodinu a betlém.

Mikulášská 2.12.2022

Adventní zastavení 16.12.2022

Vánoční setkání dolnopočernických seniorů 4.12.2023. Jako každý rok příspěvková organizace OÁZA a MČ Dolní Počernice uspořádala vánoční setkání pro seniory.

Vernisáž „Adventní světlo“ 8.12.2022. Výstava tří umělců – Josef Borecký, Věra Horáková a Václava Zouplnová.

Vánoční besídka POČIN 18.12.2022.

Období leden 2023

Realizované pravidelné aktivity – probíhaly dle nastaveného harmonogramu.

Realizované nepravidelné aktivity:

Zpracovatelem metodiky, evaluátorem a vedoucím komunitního centra byl zpracován dotazník spokojenosti s činností komunitního centra. Otázky byly zaměřeny na spokojenost občanské komunity s nově zřízeným centrem, na průzkum zájmu o osobní zapojení, přání občanů ohledně aktivit do budoucna.

Přednáška Naše paměť 19. ledna 2023. Na žádost seniorů byl uspořádána přednáška s lektorkou, terapeutkou Bc. Alenou Košťálovou, která se zabývá trénováním mozku a kognitivní rehabilitací.

Přednáška Děti a emoce 30.ledna 2023. Paní Bc. Alena Košťálová, vede také poradnu pro děti, rodiče a prarodiče. Proto v KC měla i druhou přednášku na téma vztahů s dětmi a jejich emocemi.

Období únor 2023

Realizované pravidelné aktivity – probíhaly dle nastaveného harmonogramu.

Místní klub seniorů se od února 2023 schází jednou měsíčně v prostorách KC. Také se zde koná pravidelné zasedání komise pro činnost seniorů a jejich doprovodné akce se přesunuly do komunitního centra. Mají zarezervovaný volný prostor s projektorem a plátnem na celý rok 2023. Vedení KC jim poskytlo zamykací skříňku k ukládání dokumentů a osobních věcí. Získat si důvěru seniorské skupiny obyvatel vyžaduje čas a trpělivost. A proto bylo přemístění jejich činnosti do komunitního centra velmi uvítáno.

V komunitním centru se bude pravidelně scházet Klub přátel Junáka. První setkání proběhlo 22. března 2023.

Vznikl nový kurz Trénink paměti (kognitivní rehabilitace), který se koná pravidelně 1x za čtrnáct dní. První lekce proběhla 28. února 2023 a měla velký úspěch. Na lekci přišlo 19 osob. Tato aktivita je vhodná nejen pro seniory, ale také pro osoby po mozkových příhodách a úrazech.

Realizované nepravidelné aktivity:

Herní odpoledne s hrou zvanou Bingo, kterou zaměstnankyně KC pro seniory připravily, měla velký ohlas. Zúčastnilo se 12 seniorek. Po skončení programu přítomné účastnice ještě pokračovaly v dalších hrách a domluvily se na opakování akce.

Masopust 18. února 2023 – komunitní centrum se aktivně zapojilo do pořádání každoročního masopustního průvodu v Dolních Počernicích, jehož hlavním organizátorem byla příspěvková organizace OÁZA. Průvod byl zahájen přímo v KC, ve kterém bylo vytvořeno zázemí účastníkům průvodu. Masky se tam mohly převléknout, občerstvit a vyrazit na průvod městskou částí.

Období březen 2023

Realizované pravidelné aktivity – probíhaly dle nastaveného harmonogramu.

Realizované nepravidelné aktivity

Přednáška – Jak na tablet a chytrý telefon 2. března 2023, pořadatel Moudrá sovička – nezisková organizace nadace Vodafone, která v rámci projektu Digitální odysea poskytla přednášku pro seniory 65+. Seminář trval 4 hodiny a Moudrá sovička ho poskytuje zdarma, KC zajistilo prostory a propagaci.

VERNISÁŽ „Spolu tvořit a žít“ 16. března 2023.



VERNISÁŽ „SPOLU TVOŘIT I ŽÍT“

16. března v 17 hodin



Máme tu čest nahlédnout do tvorby manželského páru Kolářových, našich sousedů a uznávaných umělců.

Iris Kolářová se věnuje tvorbě netkaných tapisérií "Aradecor," a "Artprotis". Obě unikátní techniky byly Československým patentem od roku 1957.

Miloslav Kolář tvoří grafický design, loga, corporate identity, firemní image, plakáty, billboardy, typografie, vědecké ilustrace, výstavní grafiku, volnou tvorbu, litografie. Byl jeden z prvních, který v ČR ilustroval technikou aerbrush. Také je autorem Počernického znaku.

Výstavu si u nás můžete prohlédnout do května 2023.

Hudební doprovod Jozef Gonzúr ZUŠ Horní Počernice.
Dobrou náladu s sebou :-)

Akce – Vítáme Jaro na zahradě 22. března 2023.

Herní odpoledne AZ kvíz a Bingo 29. března 2023.

Období duben 2023

Realizované pravidelné aktivity – probíhaly dle nastaveného harmonogramu.

Realizované nepravidelné aktivity

Komunitní centrum se se svými klienty přihlásilo celou městskou část Praha – Dolní Počernice do celostátní výzvy 10 000 kroků. Je přínosné podpořit chůzi a míst na krásné procházky je v městské části opravdu dost. Pracovnice vedení KC Instalovaly, na začátku měsíce, aplikace na mobily jednotlivých seniorů, a to nejen jim, ale i ostatních zájemců. Poradily, jak si zapisovat výkony v chůzi. Komunitní centrum ovládl soutěživý duch a všichni se začali snažit, aby se do výzvy zapojilo co nejvíce občanů městské části.

Vznikl nový kurz „Popletený pokec“. Z vlastní iniciativy některých senierek vznikla nová aktivita spočívající ve tvoření rukodělných děl. S vedením KC byl domluven prostor a čas pro uskutečnění této aktivity.

Den krásy pro seniorky 12. dubna 2023. Rande se svojí pleť.

Stolní tenis POČERNICKÝ TURNAJ 15. dubna 2023.

Pečeme s Danou „KVÁSKOVÝ CHLÉB“ 24. dubna 2023.

Přednáška „ZRCADLA VZTAHŮ“ 20. dubna 2023, přednášející Jindra Chuchlová.

Stará obec 366
Praha - Dolní Počernice
info@kcjakodoma.cz
Tel.: 606 636 307
www.kcjakodoma.cz

JAKO DOMA Komunitní centrum
MČ Dolní Počernice

Zrcadla vztahů

Jindra Chuchlová

20. dubna

od 18 hodin

Výtvarnice, terapeutka
a lektorka seberozvojových seminářů,
která se přes 30 let zabývá studiem lidské duše
a energetické medicíny.

Vankovní svět je encyklopedie plná informací.
A vztahy představují příležitost poznat se ze všech úhlů.
Každý člověk nám ukazuje něco o nás samotných
a my můžeme rozpoznat sdělovaná poselství.

Budeme si povídat o zákonech „zrcadlení“.
Nahlédneme do sedmi zrcadel,
kterými každý člověk v průběhu svého života prochází.
Seznámíte se s principy a moudrostí těchto „zrcadel“.
Vznik této teorie o lidských vztazích se datuje na období před více než 2000 lety.

Vstupné dobrovolné.

EVROPSKÁ UNIE
Evropská strukturální a investiční fondy
OP Praha - přírůstek ČR

ČESKÁ REPUBLIKA
MČ Dolní Počernice

Těšíme se na vás.

Období květen 2023

Realizované pravidelné aktivity – probíhaly dle nastaveného harmonogramu.

Realizované nepravidelné aktivity

Nemusíš na to být sama – termín 10. května 2023.

Přemýšlíš nad šťastnějším
a spokojenějším životem?



NEMUSÍŠ NA TO BÝT SAMA

10. května od 18 hodin
Zvu tě na moji přednášku

DEJ SEBE na 1. místo

Přijď si poslechnout příběh ženy, která se musela
ocitnout jednou nohou na druhé straně,
aby pochopila, že nejdůležitějším člověkem v jejím
životě je právě ona sama...



VSTUP ZDARMA

JAN PAUL

Těším se na Vás

Jaro na zahradě – úklid komunitní zahrádky 24. května 2023. Senioři se dobrovolně aktivně zapojují.

Přednáška „O štěstí a umírání“ 24. května 2023, přednášející Jan Paul.

Jan Paul O štěstí v umírání

Autorské čtení z knihy a beseda s autorem

24. května od 18 hodin



Zveme vás na autorské čtení a besedu
s autorem a malířem Janem Paulem o dobrém umírání.
Autor vychází z autentické osobní zkušenosti, popisuje podstatné chvíle
prožité s matkou během pěti let, když v 81 letech přežila těžkou operaci,
a už se o sebe nemohla starat. Zaznamenává nevdědní příběh statečné ženy,
která s pomocí rodiny překonala nejmurnější lékařské prognózy.

Co to je smrt, a jaký má význam pro život člověka?
Jak ji prožívá umírající a jak jeho blízcí, kteří ho provázejí v posledních
chvilích života? Je smrt skutečně definitivním koncem života?
To jsou otázky a ještě mnohé další, na které se autor snaží ve své knize
odpovědět, a na které bude odpovídat při besedě.

Knihu bude možné v omezeném množství na místě zakoupit.



EVROPSKÁ UNIE
Evropská strukturální a investiční fondy
OP Praha – pro růst a zaměstnanost



PRAGA
PRAGUE
PRAGUE



Vstupné dobrovolné
Těšíme se na vás.

Přednáška cestovatelská „Království pouště“ 25. května 2023. Krátké putování Saudskou Arábií.

Výstava obrázků dětí zaslaných do soutěže – Namaluj Vánoční hvězdu.

Výstava představující výtvarné umělce z Dolních Počernic, z velké části v seniorském věku.

Období červen 2023

Realizované pravidelné aktivity

Pravidelné aktivity probíhaly dle nastaveného harmonogramu.

Trénink paměti (kognitivní rehabilitace) pouze 1x za 14 dní

Regenerační jóga (každá středa), bylo nutné uspořádat 2 lekce pro velký zájem

Zdravotní cvičení (každý čtvrtek) - prodloužení lekce o 1 hodinu, pro individuální rady ohledně zdravotního stavu a samostatné rehabilitace.

Kreativní posezení – rukodělné aktivity (každé pondělí)

Patchwork + sashiko

Keramická dílna

Poradna – osvětově informační aktivity – Jak na chytrý telefon či tablet (každé úterý)

Ping pong (každé pondělí a nově i čtvrtek pro velký zájem, aktivita je otevřená pro širokou veřejnost)

Literární čajovna

Výtvarné techniky – místo pro tvořivé lidi bez lektora – samostatná aktivita iniciovaná seniory, aktuálně jsou hodiny zaměřené dva výtvarné styly: enkaustiku a kvaš.

Angličtina prakticky – trénujeme paměť a učíme se (každé pondělí) – iniciativa seniorů, kterou si sami hradí.

Cvičení pro starší dámy „Krásná těla“ – seniorky si samy předcvičují.

Posezení v KC Jako Doma „Jen tak si přijít popovídat“ je pro seniory moc důležité.

Sociální poradna (každé pondělí) - průběžné poradenství se seniory, kteří navštěvují pravidelně KC a svěřují se nám se svými starostmi a obavami.

Literární čajovna v rámci sociální poradny.

Kateřina Šplíchalová vymyslela konkrétní skupinový aktivizační program pro členy KC,

kteří mají vztah k literatuře, Literární čajovnu. Tuto aktivitu senioři uvítali a jsou spokojeni.

Nacvičili a zrealizovali literární pásmo na vernisáži „Senior ART“.

Realizované nepravidelné aktivity

Výzva 10 000 kroků

Vedoucí komunitního centra paní Zdenou Čáповou byla znovu připraven návrh do projektu Počernický měsíc II (participativní rozpočet městské části, který každoročně vyhlašuje na podporu občanských iniciativ), a to na financování projektu „Výzva 10 000 kroků“. S touto iniciativou přišla nezisková organizace Partnerství pro městskou mobilitu, z. s., a je určena pro všechny. Snahou je, aby lidé zařadili chůzi nebo běh mezi své každodenní činnosti a udělali tak něco pro své zdraví.

Cílem projektu bylo a je motivovat k pravidelné aktivitě vykonané po svých vlastních nohou, a to alespoň po dobu jednoho měsíce. Výzva 10 000 kroků pracuje s magickou hranicí deseti tisíc, což zhruba odpovídá 7,5 kilometru. Ve

skutečnosti však stačí mnohem méně kroků, aby byl organismus odolnější. Důležitější, než objem je spíše pravidelnost, svižné tempo a příjemné prostředí. Aktivitu je možné v rámci výzvy monitorovat na jakémkoliv zařízení a následně ji účastníci v podobě printscreenu nahrávají do svého profilu.

Návrh podala Helena Šplíchalová, seniorka z Dolních Počernic a bývalá rehabilitační sestra, která v KC vede rehabilitační cvičení pro seniory. V rámci projektu mělo být financováno zapojení městské části do výzvy vyhlášené v říjnu 2022 a do výzvy v dubnu 2023 a také odměny pro nejlepší chodce. Celkem šlo o finanční částku 22 000 Kč.

Tento projekt je celostátní a má za cíl podporovat zdraví a spokojenost obyvatel. Výzva motivuje zapojené osoby, aby častěji chodili častěji a více než dosud. Díky řadě gamifikačních prvků, se daří u jednotlivých zapojených účastníků zvyšovat zájem o chůzi, který jim často vydrží i v měsících, kdy výzva neprobíhá. Pravidelný pohyb má prokázaný pozitivní vliv na psychickou i fyzickou stránku člověka, čímž obecně dochází ke zvýšení jeho spokojenosti. Každý je jiný a má jiné možnosti. Tento aspekt je výzvou respektován a

nechává prostor každému účastníkovi stanovit si své vlastní hranice a sledovat své vlastní pokroky.

Bohužel projekt neuspěl při získání podpory v rámci participativního rozpočtu městské části Praha – Dolní Počernice. Iničiátoři výzvy určitě budou žádost o finanční podporu opakovat.

Akce Krokotový turnaj a prezentace společnosti Vinařství BARTONÍK

8. června 2023 v 18:00 hodin.

Na krokotový turnaj se přihlásilo šest týmů.

Dolnopočernický
Krokotový turnaj

Milí krokotaři a vínofilové,
přicházíme k vám s
neodolatelnou pozvánkou na
Dolnopočernický krokotový
turnaj dvoučlenných týmů s
příjemnou přestávkou na
prezentaci a ochutnávku vína
Bartoník. Nejlepší hráči dostanou
nejen slávu, ale i možnost
vyměnit krokotovou kouli za
sklenici kvalitního vína. Tak
neváhejte a přihlašte svůj tým,
abyste mohli otestovat své
krokotové dovednosti a při tom si
užít skvělou společnost a
vynikající víno!



8.6. 2023 od 18:00
Na dvorku komunitního
centra Jako doma

Období červenec a srpen 2023

Realizované pravidelné aktivity probíhaly, v červenci a srpnu, formou workshopů, a to po dohodě s účastníky kurzů i jejich lektory. Letní workshopy slouží ke společnému setkání skupin, které vznikly u každé aktivity. Je to i příležitost, na kterou je možné pozvat známé a přátele, kteří doposud KC JAKO DOMA nenavštěvují.



Zaměstnankyně KC letní měsíce využily k úklidu KC, plánování pravidelných i nových aktivit od září 2023, k nákupu potřebného zařízení a vybavení. Proběhly schůzky s novými lektory a se zástupci organizací sídlících v Dolních Počernicích.

Vedoucí Komunitního centra JAKO DOMA zpracovala podrobnou zprávu na využívání KC po skončení finanční podpory z Operačního programu Praha pól růstu ČR a tento dokument byl předložen Radě městské části Praha – Dolní Počernice ke schválení.

Přehled letních workshopů

- Workshop – Keramika
- Workshop – Patchwork
- Workshop – Jóga
- Workshop – Kreativní tvoření
- Workshop – Rehabilitační cvičení jóga

Realizované nepravidelné aktivity

Nepravidelné aktivity nebyly v letních měsících organizovány.

Období září 2023

V letních měsících byl připraven nový program pravidelných aktivit v KC JAKO DOMA,

a hned na začátku září se seniorské aktivity naplnily a rozběhly bez problémů. Pracovnice KC absolvovaly jednodenní online školení pro konzultační střediska Univerzity třetího věku Provozně ekonomické fakulty ČZU v Praze, což výrazně pomohlo, aby se univerzita mohla od října 2023 rozběhnout.

Na keramickém kurzu si sami senioři vymysleli projekt „Totem na komunitní zahradu“. Každý z účastníků vytvořil na kurzu keramiky jeden díl totemu. Sestavit a umístit totem na komunitní zahradě pomohli techničtí pracovníci Úřadu městské části Praha – Dolní Počernice.

Realizované pravidelné aktivity – probíhaly dle nastaveného harmonogramu.

Od září se rozběhly pravidelné aktivity seniorů:

Posezení v KC Jako Doma „Jen tak si přijít popovídat“ – neformální posezení po kurzu nebo jen tak se chvíli zastavit

Sociální poradna – každé pondělí od 11:00 hod do 17:00 hod.

Komunitně sociální pracovnice Kateřina Šplíchalová.

Průběžné poradenství se seniory, kteří navštěvují pravidelně KC a svěřují se nám se svými starostmi a obavami. V září poradnu využili 3 senioři.

Literární čajovna v rámci sociální poradny

Skupinový aktivizační program pro členy KC, kteří mají vztah k literatuře, Literární čajovnu.

Senioři přispívají zajímavými články do Dolnopočernického zpravodaje.

Angličtina prakticky – trénujeme paměť a učíme se – každé pondělí od 10.00 hod.

Vlastní iniciativa seniorů včetně úhrady z vlastní zdrojů. Senioři se učí anglicky a zároveň procvičují nabitě znalosti v praktických ukázkách a sami si vytvořili možnost trénování paměti. Kurz je pořádán 2x týdně a každou lekci navštěvuje cca 15 seniorů, tzn, že se zapojilo 30 seniorů.

Rehabilitační cvičení – každý čtvrtek od 15:00 hodin.

Na žádost seniorů byla lekce cvičení prodloužena ještě o 1 hodinu, při které lektorka radí seniorům cviky při různých tělesných potížích.

Kreativní posezení – rukodělné aktivity – každé pondělí od 14:00 hod do 16:00 hodin.

Vyšívání – Shashiko a patchwork – každé úterý od 9:00 do 13:00 hodin.

Zapojené seniorky se začaly vážně věnovat patchworku a potřebují víc času na tvoření,

a tak byl kurz prodloužen na 4 hodiny.

Keramika – každé úterý od 10:00 do 12:00 a druhá lekce od 12:00 do 14:00 hodin.

Senioři už tvoří pokročilá a velká keramická díla a pro velký zájem byly vyhlášeny dvě lekce.

Ping Pong – každé úterý v 17:00 hodin. Aktivita je vedena dobrovolně seniorem z Dolních Počernic a je určena pro širokou veřejnost.

Osvětově informační aktivity – Poradna Jak na moderní komunikační techniku – každou středu v 15:45 hodin.

Výtvarné techniky – každý čtvrtek od 14:00 do 16:00 hodin.

Samostatná iniciativa seniorů, vedoucí komunitního centra paní Zdena Čápková poskytuje odborné rady ohledně výtvarných technik.

Krásná těla – každé úterý a čtvrtek večer od 19:45 do 21:00 hodin.

Večerní cvičení pro starší dámy „Krásná těla“. Místní aktivní seniorky dvakrát týdně chodí

cvičit a předcvičují si samy – pod vedením Ludmily Kaplanové.

Realizované nepravidelné aktivity

Vernisáž „Květiny a hory“ seniorů Jarmili Čerevkové a Jana Nováčka

Babí léto na zahradě 20. září 2023

Pravidelný dobrovolný úklid komunitní zahrady před KC JAKO DOMA. Tentokrát se přidaly i děti z místní mateřské školy. Děti se seznámily s bylinkami. Seniorky dětem ukázaly, jak se o bylinky starat a k čemu je lze využít. Byla připravena ochutnávka bylinkových čajů.



Bazárek – 22.9.2023 ve vnitřních i vnějších prostorech KC JAKO DOMA a příspěvkové organizace OÁZA. Společensko-praktická událost pořádaná na žádost místních občanů ve spolupráci s příspěvkovou organizací OÁZA. Byl to první ročník a měl velký úspěch. Kdokoliv si mohl nabídnout k prodeji cokoliv, co již doma nepotřebuje. Oblečení, boty, hračky, sportovní potřeby a věci do domácnosti.





Období říjen 2023

Realizované pravidelné aktivity – probíhaly dle nastaveného harmonogramu.

Od října 2023 byla nově připravena akce Universita 3. věku ve spolupráci s Českou zemědělskou univerzitou, která poskytne online přednášky. Kurz bude probíhat 1x za 14 dní a moderovat je bude místní senior. Senioři se budou moci účastnit přímo v prostorách komunitního centra a nemusí nikam cestovat. Na základě dotazování mezi zájemci byla vybrána dvě témata:

1. **Barokní architektura v Čechách.** Přednášky odborným pohledem sledují architekturu, která byla vytvořena v době baroka a kterou je možné navštívit během cest po naší vlasti. Jde o cyklus 6 přednášek.
Přihlášení 4 senioři.

2. **Genealogie – Hledáme své předky.** Kurz posluchače seznámí se základními pojmy z oblasti genealogie a poskytne jim informace o tom, jak začít pátrat po svých předcích. Jde o cyklus 6 přednášek. Přihlášeno 10 seniorů.

Činnost sociální poradny využily 3 seniorky, a to opakovanými návštěvami, v průběhu měsíce října 2023. A v rámci aktivizačního programu Literární čajovna se sociální poradnou to byly další 4 seniorky, a to opět opakovaně – 2-4x za měsíc říjen.

Realizované nepravidelné aktivity

Vernisáž „Čínské fragmenty“ seniora Jana Paula

pod jednou střešou všichni spolu

JAKO DOMA Komunitní centrum
MČ Dolní Počernice

Stará obec 366
Praha - Dolní Počernice
info@kcjakodoma.cz
Tel.: 606 636 307
www.kcjakodoma.cz

VERNISÁŽ

Jan Paul

„Čínské fragmenty“

11.října v 17 hodin



Jan Paul, akad. malíř, výtvarný kritik, publicista a prozaik.

Narodil se 31. 10. 1956 v Příbrami. V dětství kreslil seriály, které publikoval časopis ABC. Vyučil se aranžérem a vykonával různá zaměstnání jako tapetář, písmomalíř, kamenosochař či arteterapeut. V letech 1979 až 1985 studoval na Akademii výtvarných umění v Praze v ateliéru A. Paderlíka. Vytvářel objekty, instalace s použitím textu ve fotografii, a zabýval se projekty, které se týkaly otázek identity člověka v současném světě.

Od roku 2004 maluje prsty bez použití štětců. Věnuje se sochařství, grafice, kurátorství výstav, výtvarné teorii, kritice a publicistice (RR, Kontexty, internet a denní tisk).

Je členem Sdružení výtvarných kritiků a teoretiků. Svoji tvorbou je zastoupen v soukromých i veřejných sbírkách u nás i v zahraničí. Žije a pracuje v Praze.

Cyklos „Čínské fragmenty“ je inspirovaný pobytem autora v Číně v roce 2013.

Vyjadřuje pocity z odlišné kultury a čínskou obraznost. Znakové písmo slouží jako inspirace pro intuitivní výtvarné vyjádření vzpomínek z Číny.

Autor kombinuje čínské estetické prvky s evropským abstraktním stylem, vytváří novou vizuální realitu a struktury v obrazech. Čínská architektura a kaligrafie se odrážejí v jeho malbách, stejně jako každodenní scény, které přetváří do působivých vizuálních motivů.

Tím vytváří jedinečný kontrast mezi dvěma kulturami.

Těšíme se na vás.



K termínu 31.10.2023 bylo ukončeno financování projektu.

Navázaná spolupráce:

Organizace, se kterými komunitní centrum navázalo pravidelnou spoluprací:

<https://www.seniorpasy.cz/>

Senior Pas je projekt, který podporuje občany nad 55 let. Jedná se o systém slev na výrobky a služby poskytované držitelům karet Senior Pas. Slevy jsou z oblasti zdravotnictví, lázeňství, wellness, cestování, muzea apod. Karta je zájemcům vydávána zdarma. Komunitní centrum bude zajišťovat předávací administrativu. Akce Komunitního centra JAKO DOMA by byly uvedeny na webových stránkách <https://www.seniorpasy.cz/>. Jednotliví zájemci o Senior Pas si, při předání pasu, mohou prohlédnout komunitní centrum a zaregistrovat se i zde. V Praze je zatím jen jedno výdejní místo na Praze 7.

<https://www.tichy Svet.cz/>

Společnost přispívá k integraci osob se sluchovým postižením do společnosti slyšících, a to maximální možnou měrou a všemi dostupnými prostředky. Zřídí v KC tzv. místo tiché linky. Tichá linka – služba založená na online tlumočení do znakového jazyka či online přepisu mluvené řeči. Tlumočník či přepisovatel nemusí být na stejném místě jako klient, spojí se prostřednictvím internetu, takže je možné využít jejich služeb z jakéhokoliv místa v republice. Služba je zdarma a v urgentních případech k dispozici 24 hodin denně. Tímto způsobem je možné tlumočit nejen osobní rozhovor neslyšícího například s lékařem či zaměstnavatelem, ale lze tlumočit i telefonický hovor. Zavedením služby nevzniknou žádné finanční náklady a služba se propojí se sociálním poradenstvím, které v KC už probíhá. Nezisková organizace Tichý svět bude KC JAKO DOMA propagovat na svých stránkách. Součástí spolupráce bude i přednáška o této problematice.

<https://www.moudrasovicka.cz/>

Nezisková organizace Moudrá Sovička vznikla proto, aby pomocí technologií přispěla ke zlepšení mezigeneračního spojení a přímého snížení tohoto pocitu. Je platformou pro spojení napříč generacemi a prioritou KC je aktivní zapojení seniorů do světa, ve kterém se technologie vyvíjejí ze dne na den. Vedení KC se snaží zajistit individuální přístup a předejít tak vyloučení seniorů ze společenského života. Pořádá různá školení, kurzy, poskytuje soukromé konzultace s hodinovými IT (digitálními asistenty). Poskytují svoje služby zdarma z nadace Vodafone.

[Mateřské centrum Veselý čertík](#)

Ve spolupráci s mateřským centrem byla uspořádána akce Bazárek a další akce. Komunitní centru poskytne prostory ve vnitřním prostoru i v celém dvoře. Pořádání akce se iniciativně ujala místní aktivní spoluobčanka – mladá maminka.

[Místní knihovna](#)

Společnými silami byla uspořádána beseda nad knihami, knihovna poskytla knihy a komunitní centrum a také zajistilo propagaci akce. Knihovna s komunitním centrem sdílí stejný venkovní veřejný prostor, a tak se postupně spolupráce ještě rozšíří. V knihovně také došlo k výměně knihovnice, a tak nová knihovnice byla zaneprázdněná přebíráním agendy a seznamování se s novou prací.

[Spolupráce s místní základní školou a zařízeními předškolního vzdělávání](#)

Se základní školou byla dohodnuta spolupráce, po ukončení finanční podpory z Operačního programu Praha pól růstu ČR, při poskytování prostor pro zájmové kroužky, protože základní škola nemá potřebné prostory pro pořádání těchto pravidelných aktivit.

Výborně funguje spolupráce s místními mateřskými školami. Děti z mateřských škol se účastní akcí na komunitní zahradě centra a pomáhají při údržbě zahrady. Seniorky si pro ně připraví program např. o bylinkách – poznávání bylinek, ochutnávku bylinkových čajů apod.

Dobrovolnická činnost v rámci komunitního centra

Od počátku činnosti komunitního centra se rychle začala formovat dobrovolnická činnost z řad seniorů, kteří se do aktivit centra zapojili.

V komunitním centru jsou zapojeni dobrovolníci, a to celkem v široké škále působení:

Pomoc v recepci (Milada Vokáčová, Taťána Kalimonová)
Dobrovolné vedení kurzu šití, oprav oděvů pod názvem Zašívárna (Milada Vokáčová)
Pomoc s tvorbou webu (Taťána Kalimonová)
Vedení kurzu Shashika (Taťána Kalimonová)
Organizace a úprava komunitní zahrady (Peter Galád ve spolupráci s dalšími aktivně zapojenými seniory)
Vedení kurzu – stolní tenis (Václav Kalimon)
Roznos letáčků na nástěnky MČ Dolní Počernice (Eva Hammer Krejčová)
Věcné dary (Vysavače, nádobí a květiny (sourozenci Pelcovi)
Pomoc při úklidu, malování – Šárka Walterová
Korektura textů na webu a další podpora v textových úpravách – Jana Segi Lukavská.

Cílem komunitního centra je poskytovat odborný a kvalitní program a užitečné služby, ale také vytvořit zázemí, ve kterém se jeho návštěvníci cítí bezpečně, příjemně, mohou zde strávit poklidný čas bez nároků na výkon – pro tyto účely byly pořádány nenáročné programy jako tzv. Kavárna, Literární čajovna, Kreativní posezení, Zašívárna, Keramická dílna a další.

K dispozici je všem návštěvníkům nabídka čaje a kávy. Komunitní centrum se stalo projektem s velmi nízkým prahem, kam mohl vstoupit naprosto kdokoli a strávit příjemný čas ve společnosti odborných pracovníků, přítomných seniorů či o samotě u knížky a dobrého čaje.

Cílem projektu komunitního centra je nabízet celé veřejnosti, ale zejména cílové skupině seniorů, široké možnosti aktivit, nabídek, pomoci, rozvoje a vzdělávání.

Personální zabezpečení provozu Komunitního centra

Předností komunitního centra je fundovaný, zainteresovaný a otevřený tým, který zahrnoval empatické a kvalifikované vedení komunitního centra, včetně vedoucí centra a pracovníků poskytujících sociální pomoc, dále odborné lektory, kteří zajišťovali pravidelné programy, ale i odborníky a profesionály, kteří byli garanty mimořádných aktivit.

Komunitní centrum, v průběhu prvních dvou let svého fungování, bylo schopné, pružně a efektivně reagovat na specifické a individuální potřeby jednotlivých klientů. Komunitní centrum za dobu svého fungování také spolupracovalo se značnou řadou externích spolupracovníků.

Celkově byly, po dobu existence komunitního centra zaměstnány 3 odborné pracovníce, na trvalý pracovní poměr, a to vedoucí komunitního centra paní Zdeňka

Čápková, která na pozici vedoucí pracuje po celou dobu existenci centra a bude pracovat i nadále.

Na pozici komunitně sociální pracovnice se vystřídal dvě osoby, nejprve ji zastávala paní Kateřina Radvanová, která zastávala i funkci komunitního pracovníka pro pravidelné a nepravidelné aktivity. Od května 2022 funkci komunitně sociální pracovník zastává paní Kateřina Šplíchalová, která vede sociální poradnu. Funkci komunitního pracovníka pro pravidelné a nepravidelné aktivity zastává od 1.6.2022 paní Uljana Šmídová.

Na činnosti komunitního centra, resp. na zabezpečování pravidelných kurzů se v průběhu fungování centra podíleli externí lektori.

Je nutné podotknout, že komunitní centrum funguje pod Úřadem městské části Praha-Dolní Počernice, a díky tomu jsou zajišťovány některé činnosti v rámci pracovníků Úřadu např. ekonomika a účetnictví, správa majetku, podpora při pořádání akcí.

Otevírací doba Komunitního centra JAKO DOMA

Otevírací doba je každý den od 9:00 do 17:00 a v pátek od 9:00 do 15:00 hodin. Samozřejmě při konání akcí v pozdějších hodinách nebo o víkendech je komunitní centrum otevřené dle potřeby.

Otevírací doba komunitního centra byla pro všechny zúčastněné pohodlná, splňující jejich časové nároky. Celkově byla shoda mezi účastníky fokusních skupin, že otevírací doba komunitního centra je vyhovující pro všechny.

Sociálně komunitní aktivity

Důležitým pilířem klíčových aktivit komunitního centra bylo sociální poradenství. To probíhalo buď ve formě individuálního poradenství – řešení životních situací. Tato aktivita nabízela klientům zdarma individuální poradenství s komunitně sociálním pracovníkem, které klientům pomáhalo řešit jejich problémy a složité životní situace. Další činností v rámci individuálního poradenství byla aktivizace jednotlivých osob, zapojení do činnosti komunitního centra a motivace ke změně tak, aby se cítily ve svém životě spokojenější.

V rámci skupinového poradenství klienti měli příležitost sdílet své problémy, porozumět sobě i ostatním, hledat účinnější způsoby komunikace ve vztazích, možnosti vypořádat se s obtížemi jako jsou pocity životní nespokojenosti, nenaplněnosti, a to v bezpečném a chráněném prostředí. Zachování mlčenlivosti o sdílených tématech bylo samozřejmostí. Sociálně podpůrná činnost velmi dobře fungovala, cílem bylo, mimo jiné, aktivovat osoby, které by se samy do činnosti centra nezapojily nebo řešit problémy, se kterými se jednotliví senioři potýkají. Sociální činnost byla prováděna buď v rámci skupinových setkání nebo jako individuální poradenství. Na skupinových setkáních senioři mohli sdílet problémy a situace, a mohli se setkávat s ostatními, kteří jsou v podobné či stejné situaci. Vytvořila se platforma, v rámci které si zúčastnění mohli vzájemně vyměnit své zkušenosti, názory, ale především se podpořili, navzájem se dobře pochopili a uvědomili si, že v tomto problému nejsou sami, což je samo o sobě velmi úlevné.

V rámci sociální poradny byly řešeny nejrůznější otázky, které jednotliví senioři potřebovali diskutovat a s někým probrat. Do budoucna by bylo dobré zachovat obě pozice podporující komunitně sociální aktivity, jak jsou uvedené výše, aby bylo možné pracovat se seniory, kteří tento druh poradenství potřebují a pomáhá jim ve zvládnutí složitých životních situací.

Neopominutelnou součástí této práce je i trvalá aktivizace seniorů, a to těch, kteří sice do centra docházejí, ale jejich náhlá životní změna (ztráta partnera, nemoc apod.) zapříčinila, že se přestali zapojovat do komunitního života v rámci centra. A samozřejmě také těch, kteří doposud do komunitního centra nedocházejí a prozatím nevědí, že by mohli o takový druh pomoci nebo poradenství požádat.

Nízkoprahové aktivity

Komunitní centrum bylo otevřeno každý všední den, aby poskytovalo prostor pro plánované i neplánované aktivity, komunitní setkávání, odpočinek, organizované akce, ale i programy, které vznikaly z iniciativy seniorů, ale i dalších obyvatel městské části, kteří se do jejich organizování zapojili.

Komunitní centrum je také nedílnou součástí dolnopočernických kulturních a společenských akcí, některé akce jsou přímo pořádané Komunitním centrem JAKO DOMA, do některých je komunitní centrum zapojeno, pro jiné vytváří zázemí apod.

Klíčové aktivity Komunitního centra JAKO DOMA

Mezi klíčové aktivity komunitního centra patřily bezprahové aktivity – tzv. Kavárna, Literární čajovna, Výtvarné techniky – místo pro tvořivé lidi bez lektora, v rámci, kterých docházelo k neformálnímu setkávání a komunikaci seniorů, kteří se rozhodli právě v tomto čase navštívit centrum. Účast na této aktivitě byla hojná a dlouhodobá. V této době byly návštěvníkům k dispozici knihy, časopisy, deskové hry apod. Na akcích byla k dispozici káva, čaj a drobné občerstvení, které si senioři připravovali sami.

Náplní setkání byla konverzace, relaxace, konzultace s pracovníky komunitního centra, hraní deskových a karetních her, pletení a vyšívání.

Dále mezi nízkoprahové aktivity patřily pracovní dílny – zejména výtvarné tvoření, keramika a kreativní posezení patchwork + sashiko.

Tyto dílny byly otevřeny všem, docházelo k přirozenému setkávání všech zúčastněných, což je velice podpůrné pro rozšiřování komunitního života pro všechny zapojené osoby.

Manuální a rukodělné činnosti přináší zapojeným pravidelnou činnost manuálního charakteru, která je ozdravná a důležitá pro zachování pracovních návyků, úlevu, zlepšuje soustředěnost, pocit zvýšené sebedůvěry, naplnění a čas strávený ve společnosti vrstevníků.

Další aktivity

Relaxační kurzy (jóga, zdravotní cvičení, krásná těla) byly zaměřené na vnímání jednotlivých částí svého těla, uvolnění, svalového napětí, protažení a klidové dýchání. Důraz byl kladen na snížení stresu, podporu pozitivního naladění a zlepšení koncentrace. Obsah i náročnost kurzů byla přizpůsobena cílové skupině senioři a jejich individuálním potřebám. Kurzy probíhaly na týdenní bázi.

V průběhu realizace projektu probíhaly také kurzy a aktivity spojené s tréninkem kognitivních funkcí, a to Trénink paměti (kognitivní rehabilitace), angličtina prakticky a pravidelná poradna Jak na tablet a chytrý telefon.

Tuto aktivitu zajišťovali lektoři kognitivních funkcí a zpravidla probíhaly 1x týdně.

Pohyb a výtvarné techniky mají vliv na různé oblasti mozku. Vhodným cvičením a zapojováním do kreativních aktivit se trénuje soustředění, vzájemně se propojují obě mozkové hemisféry, aktivizuje se hrubá a jemná motorika, pracuje se s vědomým pohybem, podporuje se rozvoj kreativity a nastavují se myšlenkové procesy.

V rámci činnosti, přirozeně vznikaly aktivity a akce, které si senioři sami vymysleli i sami si je organizovali. Na začátku to byl pravidelný kurz ping pongu a tzv. zašívárna. Následoval kurz Angličtina prakticky a Literární čajovna. Hodiny ping pongu vede a organizuje pan Václav Kalimon, aktivní senior z Dolních Počernic. Zájemci se pravidelně setkávají, zahrají si, trénují, ale pořádají i dlouhodobý turnaj. Zašívárnu organizuje paní Milada Vokáčová seniorka z Dolních Počernic, původním povoláním textilní výtvarnice, která vede dobrovolně poradnu na šití na šicím stroji nebo overlocku. Aktivita je určena pro širokou veřejnost.

Kurz Angličtina prakticky si senioři sami vymysleli, zorganizovali a skládají se na úhradu lektora – senioři se učí jazyk a trénují paměť.

Literární čajovna vznikla z iniciativy osob, které rádi čtou a postupem času se zcela přirozeně propojila s iniciativou sociální poradny a stala se platformou, ve které se propojují různé potřeby zúčastněných osob.

Mezi původně plánovanými pravidelnými aktivitami bylo připraveno i společné vaření. Na začátku fungování komunitního centra tato aktivita seniory příliš neoslovila. Postupně však, v rámci vlastní seniorské iniciativy Literární čajovna, se její účastníci domluvili s vedoucí osobou iniciativy, která je vegetariánka, že se budou, vždy po skončení Literární čajovny, učit vařit vegetariánská jídla. Vše vzniklo spontánně a senioři se velmi aktivně zapojují.

Další samořídící skupina vznikla na základě společného zájmu o rostliny a přírodu, a pod vedením Josefa Galáda, se zapojené osoby, přirozeně a dlouhodobě starají o komunitní zahradu a dvorek v těsné blízkosti budovy komunitního centra.

Kromě pravidelných aktivit klienti hojně navštěvovali jedinečné workshopy, semináře a přednášky. Témata byla velmi různorodá tak, aby oslovila co největší spektrum zájemců. Byly to přednášky zejména o duševním zdraví, se zdravotní tematikou (diastáza, nemoci pohybového aparátu), psychologická témata, dále cestovatelské besedy, besedy na ryze ženská témata, tj. workshopy ohledně péče o pleť a image pro každou ženu, zdravé ženské tělo apod.

Na všechny tyto akce byly vytvořeny pozvánky a veřejné události na Facebooku tak, aby se o jejich konání dozvědělo co nejvíce lidí – v tomto bylo opět komunitní centrum zcela bezprahové.

V komunitním centru jsou dostupné různé knihy a časopisy, které nosí sami senioři a mohou si je navzájem půjčovat a vyměňovat. Jde o spontánní, zcela neorganizovanou aktivitu. Blízkost knihovny nevyžaduje, aby v komunitním centru byla zavedena další knihovna.

Propagace akcí a aktivit Komunitního centra JAKO DOMA

Celková propagace a informovanost o projektu komunitního centra probíhala více kanály. Základním informačním nástrojem byly webové stránky, které jsou pravidelně aktualizovány. Informace byly poskytovány přes facebookové stránky komunitního centra, na kterých byly sdíleny pozvánky na akce, pravidelné programy na každý měsíc, ale i fotografie z již proběhlých akcí.

Webové stránky

Komunitní centrum JAKO DOMA má vytvořeny vlastní webové stránky <https://www.kcjakodoma.cz/>. Stránky vytvořila vedoucí komunitního centra paní Zdena Čápová za pomoci dobrovolníků z klientů KC i občanů městské části. Na stránkách jsou umístěné základní informace, novinky, kontakty a samozřejmě galerie fotografií z pravidelných aktivit i nejrůznějších akcí, které centrum pořádá.

Dolnopočernický zpravodaj

Informace o komunitním centru pravidelně přinášelo místní periodikum Dolnopočernický zpravodaj, které vychází jako dvouměsíčník (vychází 6x ročně v nákladu 1 300 kusů, zdarma je distribuován do každé domácnosti v Dolních Počernicích, volně k dispozici v Infocentru, Místní knihovně a ÚMČ.)

V Dolnopočernickém zpravodaji byly zveřejňovány plánované aktivity komunitního centra tak, aby se všichni obyvatelé Dolních Počernic o nich mohli dozvědět.

V Dolnopočernickém zpravodaji byl také zveřejněn návrh na fungování komunitního centra po skončení finanční podpory z Operačního programu Praha pól růstu ČR.

Další informační kanály, na kterých byly uveřejňovány informace o činnosti KC

Oáza Dolní Počernice, příspěvková organizace - <https://www.oazadopo.cz/>

Městská část Praha – Dolní Počernice <https://praha-dolnipocernice.cz/>.

Letáky a měsíční programy – tištěné verze.

Individuální komunikace, telefonická a e-mailová komunikace.

Prezentace činnosti komunitního centra na akcích pořádaných v rámci městské části.

Žádost o finanční podporu provozu komunitního centra

Zřizovatel komunitního centra, městská část Praha – Dolní Počernice plánuje připravit žádost o finanční podporu do programu Obec přátelská rodině, obec přátelská seniorům, který každoročně vypisuje Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR. Pro tuto žádost je nutné zpracovat Konceptci rodinné politiky městské části Praha – Dolní Počernice.

Návrh fungování komunitního centra po ukončení finanční podpory z Operačního programu Praha pól růstu ČR

Vedoucí komunitního centra paní Zdena Čápová zpracovala dokument, ve kterém sepsala možnosti fungování KC po ukončení dotační podpory.

Dokument byl předložen Radě městské části k odsouhlasení a obsahoval následující body:

Nastavení KC Jako Doma – fungování po skončení finanční podpory z Operačního programu Praha pól růstu ČR v říjnu 2023

Citace z návrhu vedoucí komunitního centra paní Zdeny Čápové:

Po ukončení grantového období bude centrum připraveno sloužit místní komunitě na neomezenou dobu. Multifunkčnost centra umožní uspokojit potřeby různých věkových skupin obyvatel. Každá skupina obyvatel má na své zájmové aktivity čas v jinou denní dobu. Proto prostor KC mohou v dopoledních hodinách využívat senioři a maminky na mateřské dovolené, které mohou své děti umístit na hlídání do mateřského centra Veselý čertík. V odpoledních hodinách dáme prostor školním dětem. V podvečerních hodinách poběží kurzy pro dospělé. Tak se efektivně využije celý provozní den a uspokojí se potřeby všech věkových kategorií. Naše komunitní centrum se stane místem setkávání, vzdělávání

a zábavy pro všechny obyvatele Dolních Počernic. Místo, kde lidé mohou rozvíjet své talenty, navazovat přátelství a vytvářet nezapomenutelné zážitky.

Tímto způsobem využijeme prostor komunitního centra KC Jako Doma ve prospěch celé komunity MČ Dolní Počernice.

Nastavení kurzů pro seniory:

Velmi mě potěšilo, že sami senioři přišli už minulý rok s nápady na nové pravidelné kurzy mimo finanční podporu z Operačního programu Praha pól růstu ČR, a souhlasili s jejich spolufinancováním z vlastních zdrojů. Tak vznikl kurz angličtiny (hodina výuky stojí seniora/ku 70 Kč, složí se tím na odměnu lektorovi), anebo trénink paměti (hodina výuky stojí seniora/ku 50 Kč). Obě tyto aktivity fungují již celý rok. Podle tohoto vzoru se pokusím zachovat stávající aktivity pro seniory. Tímto poprosím radu, aby této skupině obyvatel poskytla prostor v dopoledních hodinách zdarma a senioři si sami zafinancují lektora a materiál ke každé aktivitě.

Nastavení kurzů pro děti a dospělé:

Pro tyto dvě skupiny navrhuji klasické pojetí kurzovného, které se skládá z nájmu, materiálu a úhrady lektora. Lektor si pronajme učebnu a sám si vybere kurzovné od účastníků. Lektor bude pracovat na základě živnostenského listu.

Takto nám už rok běží keramický kurz pro děti 9–12 let, pod vedením keramičky Heleny Krasulové. Tento model se osvědčil.

Tyto kurzy nám pomohou finančně dotovat kurzy pro senior, a tím se může pro seniory udržet široká nabídka aktivit.

Pronájem KC Jako Doma soukromým osobám na soukromé aktivity pro uzavřené společnosti:

Pronájem KC v čase mimo běžný provoz soukromým osobám, vidím jako další možnost finančně podpořit provoz komunitního centra.

Veřejně přístupné aktivity, např. besedy, přednášky a různé osvětové činnosti, jsou pro místní komunitu prospěšné. Navrhovala bych nepožadovat po přednášejících nájem, pokud budou přednášet zdarma anebo za dobrovolné vstupné.

Městská část – resp. Rada a Zastupitelstvo městské části Praha-Dolní Počernice předložený dokument odsouhlasilo, a rozhodlo, že v rámci aktivit pořádaných KC bude seniorům poskytovat prostor zdarma, a oni si budou sami hradit lektory a potřebný materiál pro rukodělné činnosti. Senioři si budou platit jednotlivé kurzy sami.

Dle informací získaných v rámci diskusních fór na jednotlivých kurzech je pravděpodobné, že se zájem seniorů o jednotlivé kurzy ještě rozšíří. Největší zájem je o pohybové kurzy – jóga, zdravotní cvičení. Vedení KC otevře další kurz zdravotního cvičení pro seniory. Dobře se rozjela i Univerzita 3. věku, a je reálné, že by se klienti zapojili do dalších vzdělávacích kurzů. Vedení KC zatím neuvažuje o zrušení žádného kurzu, který byl doposud finančně podpořen z dotačního projektu. Sami senioři vlastně uvítali možnost, že si budou kurzovné hradit sami.

Vnímají to jako správnou věc a jsou vděční, že jim městská část poskytuje prostory pro pořádání kurzů zdarma.

Metodika evaluace

Pro evaluaci tohoto projektu byla zvolena kombinace metod kvalitativního a kvantitativního výzkumu, jednak tedy dotazníkové šetření mezi klienty komunitního centra, polostrukturované rozhovory pro zaměstnance projektu a diskusní skupiny složené z klientů komunitního centra a komunikace v rámci fokusních skupin. Tyto metody přinesly odpovědi na otázky, jak efektivní a smysluplný projekt byl, jaké byly jeho hlavní přednosti a slabiny a zvolené evaluační metody pomohly vytvořit hlavní závěry evaluace celého projektu.

Dotazníkové šetření u cílových skupin

Součástí evaluace byly také speciální detailní dotazníky pro klienty, kteří navštěvují komunitní centrum.

V průběhu celé realizace projektu probíhalo dotazníkové šetření mezi klienty komunitního centra. Klienti vyplňovali „dotazník“ 2x.

První dotazník byl vyplňován po několika měsíčním provozu KC, tzn. krátce po zahájení a zaběhnutí provozu. Následující dotazník byl vyplněn v období září–říjen 2023, tj. těsně před ukončením finanční podpory provozu komunitního centra.

Dotazník byl věnován hodnocení přínosů klíčových aktivit, jak byli klienti spokojeni s fungováním projektu a se zaměstnanci a jak získávali potřebné informace.

Klientům komunitního centra byly dotazníky předávány v papírově podobě (dle jejich přání) pracovníky komunitního centra. Dotazníky obsahovaly uzavřené i otevřené otázky, které byly statisticky vyhodnocovány.

Fokusní skupiny

Focus groups (ohniskové skupiny či skupinové diskuse) jsou jednou z metod získávání dat zejména v kvalitativním výzkumu. Spočívají v moderované diskusi, která má za cíl prozkoumat postoje, názory, mínění zainteresovaných osob.

Cílem setkání je získat informace o názorech a postojích zapojených osob. Fokusní (ohnisková) skupina je určena pro menší skupiny, v ideálním případě pro 6 až 12 osob. Prostřednictvím ohniskové skupiny získáváme data za využití skupinové interakce, která probíhá v debatě na téma (ohnisko) určené výzkumníkem. Ohnisková skupina povzbuzuje skupinovou interakci a spontaneitu a umožňuje pozorovat členy cílové skupiny, jak aktuálně reagují na dané téma. Ideální možností je využití moderované fokusní skupiny, kdy je moderátor zodpovědný za průběh a řízení skupiny.

Fokusní skupiny (Focus Groups neboli skupinové diskuse) patřily mezi další kvalitativní metodu evaluace projektu komunitního centra. Byly realizovány fokusní skupiny s klienty jednotlivých kurzů. Fokusní skupiny proběhly po prázdninách 2023 a jejich cílem bylo především ověřit efektivitu projektu a jeho reálné dopady a výsledky.

Fokusní skupiny rozvíjely do větší šíře evaluační dotazníky pro klienty, ale zároveň sahaly mnohem dál a hlouběji a dokázaly pokrýt širší spektrum otázek. Pohled klientů doprovázený živou a plodnou diskusí je velmi přínosným nástrojem k utvoření si závěrů,

jak se projektu celkově dařilo naplnit cíle a očekávání. Diskuse probíhala podle předem připraveného scénáře a předpřipravených otázek, ale průběh skupin se také odvíjel a přizpůsobil aktuální situaci a názorům klientů.

V rámci projektu komunitního centra proběhly fokusní skupiny od září do října 2023, a to s účastníky, kteří navštěvují jednotlivé kurzy, resp. pravidelné aktivity KC, aby jejich odpovědi na dané otázky pokrývaly co nejširší spektrum zážitků a podnětů z různých aktivit a akcí komunitního centra.

Hlavní zjištění

Hlavním zjištěním bylo, že všichni klienti vnímali projekt komunitního centra pro sebe jako velmi přínosný. Oceňovali, že se mohli zúčastnit zajímavých akcí a že měli možnost dosáhnout na bezplatné poradenství, které jim zvýšilo životní pocit spokojenosti. Také si cenili toho, že komunitní centrum je prostor, ve kterém mohou trávit smysluplně svůj volný čas vyplněný zájmy, naučit se novým dovednostem, získat užitečné informace a dovednosti a kde se mohou setkávat s jinými lidmi.

Projekt se dostatečně propagoval na internetu a na sociálních sítích, a klienti toto vnímali jako největších předností projektu. Další, zcela zásadní, předností byl, dle zapojených osob, fakt, že projekt komunitního centra bude, i po ukončení finanční podpory, v dalších letech pokračovat.

Opět jednotně se klienti shodli, že zaměstnanci komunitního centra byli vstřícní, profesionální, trpěliví, ochotni poradit a pomoci klientům. Mezi další vlastnosti, které vyjmenovávali a kterými popisovali zaměstnance komunitního centra, se kterými reálně spolupracovali, patřily: otevřenost, upřímnost, flexibilita, oddanost, laskavost. Z odpovědí bylo zřejmé, že se klienti nesečkali s jedinou negativní zkušeností v kontaktu se zaměstnanci projektu. Naopak zdůrazňovali, že zaměstnanci byli vybráni pečlivě, uměli velmi dobře a empaticky pracovat s klienty z cílové skupiny.

Detailní analýza

Celkově se shodli, že aktivity realizované komunitním centrem jsou přínosné i pro okolí, zejména, že se jedná o dobrou příležitost setkávat se s ostatními obyvateli městské části, mít zajímavé a bezplatné aktivity blízko domova, trávit čas v bezpečném prostředí. Také v městské části Praha – Dolní Počernice se vyskytují obyvatelé, kteří se ocitají v těžkých životních situacích, a pak je pro ně důležité, že v místě jejich bydliště vzniklo centrum, ve kterém mohou jako místní obyvatelé nalézt pomoc, především pak pomoc orientovanou přímo na podporu lidí s jakýmkoliv znevýhodněním. Panovala všeobecná shoda s výběrem cílové skupiny projektu – senioři.

Vyhodnocení fokusních skupin

Na všech kurzech v rámci KC JAKO DOMA proběhly diskuse se seniory o jejich představě dalšího pokračování činnosti komunitního centra, protože projekt Komunitní centrum JAKO DOMA byl finančně podpořen z evropských strukturálních fondů, v rámci kterých byly podpořeny první dva roky provozu komunitního centra. K 31.10.2023 byla dotační podpora ukončena ve pomalu přibližuje ke svému konci a poskytnuté finanční prostředky z Operačního programu Praha pól růstu ČR budou vyčerpány.

Vedoucí komunitního centra, za účasti evaluačního pracovníka, vedla diskuse na jednotlivých kurzech a ve všech kurzech se potvrdilo, že jsou senioři ochotni si kurzovné platit. Dle průzkumu trhu jsou stanovené ceny jednotlivých kurzů velmi přívětivé a ve srovnání s okolní konkurencí nízké.

Na žádné diskusi se pracovnice vedení KC nesečkaly s negativní reakcí na skutečnost samostatné úhrady kurzovného. Většina seniorů chce v účasti na kurzech pokračovat.

Bylo domluveno, že pokud se účastník včas z hodiny kurzu omluví, částka se mu odečte z kurzovního na příští období.

Většina seniorů si přeje aktivity zachovat a je ochotna se finančně podílet. Naopak tato skutečnost byla velmi vstřícně přijata. Po dohodě se všemi zainteresovanými osobami a potvrzením dalších zájemců se budou některé kurzy ještě rozšiřovat (jóga, zdravotní a rehabilitační cvičení apod.)

Polostrukturované rozhovory

Individuální polostrukturované rozhovory byly další evaluační metodou, která byla použita jako kvalitativní metoda k dotvoření celistvějšího obrazu fungování a efektivity projektu komunitního centra. Rozhovory probíhaly se zaměstnanci projektu a cílily na celkové zhodnocení projektu s jeho kvalitami i slabými stránkami, dotazy také směřovaly na jednotlivé funkční skupiny (kurzy, diskusní kroužky, dobrovolné aktivity), zázemí komunitního centra, užitečnost a účelnost projektu.

Rozhovory probíhaly individuálně se zaměstnanci Komunitního centra JAKO DOMA, kteří participovali na projektu komunitního centra. Rozhovory probíhaly v letech 2022 a 2023. Během rozhovorů byly vysvětlovány a konkretizovány informace přímo na místě, reagovaly na informace, podněty a zpětné vazby od respondentů.

Vyhodnocení polostrukturovaných rozhovorů

Součástí evaluace projektu komunitního centra byly i individuální polostrukturované rozhovory, které se vedly mezi evaluátorem a zaměstnanci projektu v letech 2022 a 2023. Vzhledem k tomu, že v KC JAKO DOMA pracují pouze dvě pracovnice na pracovní smlouvy proběhly pouze 2 polostrukturované rozhovory, které detailně probíraly činnost a dopady komunitního centra. Resp. polostrukturované rozhovory probíhaly průběžně po celou dobu dosavadního fungování komunitního centra, protože pracovnice KC a osoba pracující na evaluaci se scházely v průběhu celého dvouletého období a probíraly aktuální otázky, funkčnost a budoucí koncepci KC. Tato přínosná kvalitativní výzkumná metoda přinesla rozšíření a větší hloubku do samotného fungování projektu.

Hlavní zjištění

Z rozhovorů se zaměstnanci komunitního centra především vyplývá, že byli zcela spokojeni s cílovou skupinou projektu – senioři. Líbila se jim myšlenka propojování a zapojování osob cílové skupiny, kteří by se možná v běžném životě nechtěli zapojit do komunitního života, ale díky vzniku a kvalitnímu fungování KC byli aktivováni, zapojeni a obohaceni. Mezi pracovníci centra a seniory vznikaly krásné osobní vazby a milá přátelství.

Důležité pro projekt byl také tým lektorů, rozsáhlá nabídka aktivit a služeb, bezplatné poradenství, možnost přizpůsobit se potřebám klienta. Také zde vznikaly krásné mezilidské vztahy a do pořádání kurzů se zapojily i osoby z řad dobrovolníků.

Mezi slabší stránky projektu patřil omezený počet úvazků a kmenových zaměstnanců projektu, nízké finanční ohodnocení pro externí lektory.

V komunitním centru, po dobu trvání podpořeného projektu, byly vytvořeny pouze dvě pracovní pozice tzn. že zde pracovaly dvě zaměstnankyně (na pozici komunitní pracovník pro pravidelné i nepravidelné aktivity se vystřídal dvě osoby). Počet dvou zaměstnanců je limitní, aby mohly být zajišťovány veškeré potřebné aktivity a mohla fungovat alespoň minimální zastupitelnost. Nositel dotačního projektu, městská část Praha – Dolní Počernice doplácela poskytované finanční prostředky na úhradu dvou plných úvazků z vlastních prostředků. V rámci dotačního projektu byly naplánovány dva poloviční úvazky. Bez dvou plných úvazků, není možné, aby komunitní centrum fungovalo ve stávajícím rozsahu. Ideální stav by byly tři plné úvazky, ale to je velmi

finančně náročné. Proto bylo rozhodnuto, že v pátek bude zavřeno pro veřejnost, aby zaměstnankyně KC mohly získat prostor pro přípravu a plánování budoucích aktivit, vyřizovat administrativu a dát prostory KC po týdenním provozu vždy zase zpátky do pořádku. Nicméně, většinou na pátek jsou plánované mimořádné jednorázové akce městské části, na kterých se komunitní centrum spolupodílí – např. Mikulášská, Adventní zastavení.

Kvalita lektorů – ve valné většině případů fungovali lektori velmi dobře a senioři byli spokojeni. Slabým místem byla stanovená hodinová sazba lektorů ve výši 300 Kč za hodinu před zdaněním, což je dost nízká částka. Pro získání kvalitních lektorů se tato skutečnost může jevit jako problém. V průběhu celého projektu došlo jen k obměně lektora na keramiku. Jinak všichni lektori fungovali po celou dobu existence projektu a většina z nich bude v činnosti pokračovat i nadále. Co se týče zastupitelnosti lektorů, tak v případě jejich nepřítomnosti buď je zastoupila vedoucí KC paní Zdena Čápková nebo byla zrušená hodina nahrazena v jiném dohodnutém termínu.

Získávání zajímavých hostů pro besedy a přednášky.

Pracovníci KC se doposud dařilo, aby hosté, kteří budou mít v KC besedu nebo přednášku, vystoupili za dobrovolné vstupné. V KC zatím nebyla žádná přednáška, na kterou by lektor měl smlouvu. Workshopy, které trvají delší dobu, jsou placené, ale platí si je jednotliví účastníci. Pracovnice KC zajišťují propagaci jednotlivých akcí.

Kladně byl takřka ve všech případech hodnocen prostor komunitního centra a jeho vybavenost. Dále také bezbariérovost prostor, čímž je celé centrum přístupné všem, včetně handicapovaných osob a nebrání nikomu v účasti na kurzech a akcích, které se konají v prvním patře objektu. Jedinou výhradou k zázemí komunitního centra je nedostatek úložných prostor, ale pracovnice KC se to snažily vykompenzovat změnou vybavení, pořízení potřebných skříní a polic. Velmi by se hodil prostor pro příruční sklad. Žádné další požadavky na prostory KC v průběhu prvních dvou let provozu nevznikly.

Získávání klientů nebylo plánováno podle nějaké rozsáhlé koncepce, aby bylo zapotřebí specialisty na celkovou propagaci komunitního centra. Byly zvoleny přirozené a snadno dostupné cesty, které do KC přivedly a stále přivádějí nové zájemce.

Při zahájení projektu pracovnice KC cíleně propagovaly aktivity KC na akcích městské části, kterých je značné množství a jsou hojně navštěvovány obyvateli Dolních Počernic.

Městská část každoročně dvakrát, pro seniory, pořádá Seniorský den, a to na jaře a v předvánočním období. Také na těchto akcích byla činnost KC představena a propagována. Dále byla činnost KC pravidelně prezentována v Dolnopočernickém zpravodaji, na nástěnkách a webových stránkách městské části apod.

Moderní technologie jsou seniorům, v řadě případů, trochu vzdálenější. Přesto, nebo právě proto, aby se senioři učili využívat i moderní komunikační nástroje, má KC svůj vlastní profil na Facebooku, a především má vlastní webové stránky, na kterých jsou všechny potřebné informace, včetně aktualit. Na webových stránkách si zájemci mohou požádat o zasílání novinek ze života KC e-mailem. Aktuálně e-mailové novinky odebírá již 300 osob. Jakmile byla činnost KC zahájena, začali se jí zúčastňovat první senioři, kteří byli spokojeni, začali přivádět své přátele a známé a okruh pravidelných návštěvníků KC se začal rozšiřovat a přichází jich stále více. Řada kurzů je plně obsazena nebo musely být přidány další duplicitní termíny oblíbených kurzů, aby byli všichni zájemci uspokojeni. Pracovníci KC, v současné situaci a dobré vytíženosti KC, se nemusí aktivně věnovat shánění dalších návštěvníků.

Detailní analýza

Mezi hlavní přínosy pro zaměstnance projektu patřily obdobné věci jako u klientů: setkání

s novými lidmi, nové dovednosti a informace, získání organizačních dovedností, příjemné prostředí. Profesně pak možnost pracovat v malém, ale profesionálním týmu, využití pro klienty návaznost služeb, obohacení vlastních zkušeností.

Pro cílovou skupinu seniorů bylo jistě příjemné, že celková koncepce komunitního centra byla připravena přímo dle potřeb seniorů, mohli využít širokou nabídku aktivit, měli připravené velké spektrum programů, mohli využít poradenství zdarma, trávit čas smysluplně v příjemném prostředí a s pocitem soukromí a bezpečí.

Pro cílovou skupinu bylo velmi přínosné nejen propojování s jinými cílovými skupinami např. maminkami s malými dětmi, dětmi z místních školských zařízení apod.

Na pravidelných programech si mohli vyměňovat své zkušenosti a zážitky, měli zajištěné volnočasové pravidelné aktivity.

Bylo také přínosné propojení se spřátelenými organizacemi – zejména s mateřským centrem Veselý Čertík, místní základní školou a mateřskými školami, ale také organizací Tichý svět, Moudrá Sovička.

Přínosy pro obyvatele městské části Praha – Dolní Počernice zaměstnanci projektu spatřovali nejvíce pro cílovou skupinu seniorů, kteří díky blízkému komunitnímu centru profitovali z útulného a přátelského prostředí, z možnosti začlenění se do kolektivu, nalezení nových přátel, propojení se s jinými cílovými skupinami v rámci místní komunity, možností smysluplného trávení volného času, v neposlední řadě možností zlepšit si psychickou i fyzickou kondici.

Pro všechny klienty z Dolních Počernic vznikl prostor, který je blízko jejich domova, v docházkové vzdálenosti, ve kterém měli možnost sdílení, využití smysluplného trávení volného času, ve kterém našli odbornou pomoc v případě nesnází, a díky malé vzdálenosti od bydliště a lukrativní poloze byli více motivováni navštěvovat smysluplné aktivity.

Pracovníci oceňovali, že díky nastavení klíčových aktivit samořídících a vzdělávacích aktivit bylo možné vycházet vstříc klientům i v průběhu prvních dvou let fungování komunitního centra. Pokud byla vyšší poptávka po kurzech, které již KC nabízelo, vyšli vstříc s přidáním dalšího kurzu (jóga, rehabilitační cvičení), stejně tak v průběhu tohoto období vznikly nové aktivity, které si klienti vymysleli a zorganizovali sami (Popletený pokec, Literární čajovna, Ping pong, zahradnické aktivity).

Zaměstnanci nevidí velké rezervy v nabídnutých aktivitách. Akce i aktivity jsou hojně navštěvovány, a o co měli seniori zájem bylo doplněno již v rámci prvních dvou let provozu KC (angličtina, trénink paměti). Možná by mohlo být více besed a přednášek a více tvořivých aktivit a aktivit na rozvoj dovedností.

Aktuálně, ze strany seniorů, není žádná poptávka po nových kurzech a akcích.

Otevírací doba komunitního centra byla nastavena vhodně. Seniori určitě chtějí mít své aktivity dopoledne, aktivity, které se zavádějí pro širší veřejnost jsou realizovány ve vyhovujících hodinách cca od 17 nebo 18 hodin. Na rozsah otevíracích hodin nebyly žádné stížnosti ani požadavky na rozšíření otevírací doby.

Prostředí komunitního centra zaměstnancům přišlo příjemné, dokázalo navodit pocit pohodlí a bezpečí, největší výhodou lokality je bezbariérovost celého prostoru a instalace výtahu.

Spolupráce s klienty z cílové skupiny byla hodnocena velmi kladně, výjimečně byl zaznamenán nějaký menším problémem u některých klientů z cílové skupiny, ale vstřícným přístupem zaměstnankyň centra bylo vždy vše vyřešeno k všeobecné spokojenosti.

Koncepce získávání klientů byla nastavena velmi přirozeně a vstřícně, nejvíce se osvědčila propagace KC na akcích, v Dolnopočernickém zpravodaji, osobní

doporučení již zapojených klientů. Také lektori byli aktivní v náboru klientů, a jak již bylo napsáno dříve, spokojení klienti dál rozšiřovali informace o dobře fungujícím centru mezi svými přáteli a známými.

Vedení městské části Praha – Dolní Počernice, jako nositel projektu, bylo spokojeno s vybranými zaměstnanci komunitního centra i s výběrem týmu lektorů, popisovali je jako vstřícné, empatické, profesionální, ochotné pomáhat klientům. Oceňovali jejich osobní nasazení, loajalitu, poskytnutí vlastních kontaktů a zdrojů, otevřenost, organizační dovednosti a dobré nápady.

Celkově, i přes opravdu drobné výtky a kritiky, které každý projekt do příštích let posunují dál a na vyšší úroveň, bylo vedení městské části i zaměstnanci komunitního centra spokojeni s výsledky a dopady projektu. Měli pocit, že téměř vše probíhalo dle plánu, a kvitovali, že byl cíl a účel projektu splněn. Klienti byli spokojeni, povedlo se získat zajímavé lektory a zorganizovat zajímavé besedy a workshopy. Měli pocit, že klienti mohli smysluplně prožít svůj volný čas, seznámit se s novými lidmi, využít kvalitní poradenskou podporu, navázat i na další služby, získat pomoc při řešení obtížných situací. Celkově všichni aktéři hodnotili, že účelnost projektu byla naplněna, podařilo se zvýšit kvalitu života seniorů – klientů v městské části, zlepšit jejich soběstačnost, ať už sociální, kulturní, fyzickou či psychickou a podařilo se jim lépe začlenit do fungování v běžném životě.

Shrnutí a hlavní závěry evaluace projektu

Závěrečná hodnotící zpráva shrnuje výsledky šetření mezi klienty a zaměstnanci a k tomuto účelu bylo použito několik kvalitativních a kvantitativních metod. Evaluace se zabývá názory klientů a zaměstnanců projektu komunitního centra. Zpráva nehodnotí splněné indikátory dané nositelem projektu (MČ Praha – Dolní Počernice) – k tomu slouží oficiální hodnotící zprávy v rámci zpráv o realizaci podpořeného projektu v rámci Operačního programu Praha pól růstu ČR. Kontinuální evaluační činnost se snažila po celou dobu projektu mapovat, zda byl projekt užitečný, zda naplňoval dané dílčí cíle, zda klienti získávali z projektu to, co od něj očekávali a zda byl celkově projekt pro zainteresované osoby přínosný a smysluplný. Současně může zpráva sloužit i jako inspirace pro další obdobné projekty komunitních center – shromažďuje na jednom místě mnoho užitečných informací, z pohledu klientů, zaměstnanců komunitních center, ale i z pohledu externího evaluátora. V průběhu prvních dvou let provozu bylo komunitní centrum několikrát navštíveno zájemci z jiných městských částí, kteří ve svých municipalitách připravují nová komunitní centra a přijeli si do Dolních Počernic pro inspiraci i užitečné rady. Závěry uvedených šetření jsou použitelné na obdobné projekty v rámci hlavního města i dalších měst a obcí.

Mezi hlavní závěry evaluace projektu patří:

- na základě šetření prováděných v rámci průběžné evaluace mezi klienty i zaměstnanci je možné konstatovat, že byl projekt komunitního centra realizován v souladu s plánem a naplnil očekávání klientů i zaměstnanců projektu
- klíčové aktivity komunitního centra byly pro klienty zajímavé, pestré, smysluplné a byly úspěšně realizovány, některé nové aktivity byly realizovány z důvodu vlastního zájmu klientů, seniorů
- výběr aktivit pro klienty byl zcela dostačující, nejvíce klientům vyhovovaly pravidelné kurzy s kvalitními lektory, ceněné byly i poradenské programy, besedy a workshopy se zajímavými osobnostmi

- takřka 100 % klientů mělo pocit, že získali všechny potřebné informace nejen na začátku projektu, ale i v průběhu projektu si žádný z klientů nestěžoval na nedostatek informovanosti – komunikační nástroje byly velmi různorodé, a tak je dobré, že projekt komunikoval s klienty na mnoha platformách – přes facebookový profil, webové stránky, tištěné programy, emailem, telefonicky a samozřejmě osobně
- více než 80 % klientů docházelo do komunitního centra pravidelně, pravidelné klíčové aktivity projektu byly tedy velmi frekventovaně navštěvovány, většinu klientů vyhovovala i otevírací doba komunitního centra
- výběr cílové skupiny projektu – senioři – byl dobře nastaven, projekt byl, ale otevřený všem obyvatelům městské části, a tak přirozeně docházelo k propojování různých skupin obyvatel, což bylo pro všechny (včetně zaměstnanců) obohacující
- kvalitní realizace projektu byla zajištěna profesionálním týmem, který empaticky a efektivně uměl pracovat s klienty, klienti hodnotili vstřícnost, profesionalitu, trpělivost a snahu pomoci, zaměstnanci byli spokojeni se stávajícím týmem lektorů, menší problém byl s nedostatečným ohodnocením pro externí lektory – tím se jejich výběr zužoval
- pozitivní dopady na klienty se dají odvodit z čísel, kdy takřka 100 % klientů bylo zcela spokojeno s nabídkou služeb a aktivit projektu a nic by na něm neměnilo a stejné hodnoty bylo dosaženo i v doporučení činnosti KC známým a přátelům.
- prostory projektu byly hodnoceny jako příjemné, navozující pocit pohodlí a důvěry, lokalita v centru městské části byla dostupná pro klienty i z okolí, velice kladně byla hodnocena bezbariérovost
- propagace projektu byla naprosto dostatečná, počet klientů průběžně roste, některé aktivity musely být pro velký zájem duplikovány
- velmi pozitivně byla hodnocena spolupráce se spřátelenými organizacemi, díky které se vytvořily další zajímavé a obohacující aktivity, které si klienti přáli.

Přílohy

Kompletní dotazníky, které byly v rámci evaluace předkládány k vyplnění klientům komunitního centra.

Všechny použité fotografie v závěrečné hodnotící zprávě byly z archivu Komunitního centra JAKO DOMA.

Příloha č. 1

Vyhodnocení dotazníkových šetření

Sběr dat k dotazníkovému šetření probíhal po celou dobu fungování komunitního centra, tedy od listopadu 2021, resp. začátek roku 2022 až do října 2023. Vstupní dotazníky byly součástí vstupní dokumentace jednotlivých klientů, nezaznamenal se žádný případ, kdy by klient komunitního centra nechtěl evaluační dotazník vyplnit. Druhý dotazník byl klientům předložen k vyplnění v druhé polovině roku 2023, kdy se chýlila ke konci dotační finanční podpora provozu prvních dvou let fungování komunitního centra. V rámci evaluace byly tedy klientům předloženy k vyplnění dva dotazníky.

První dotazníkové šetření – vyhodnocení

V rámci prvního dotazníkového šetření (začátek roku 2022, krátce po zahájení provozu KC a zahájení jednotlivých aktivit) bylo sebráno a vyhodnoceno **62 kompletních dotazníků** vyplněných klienty komunitního centra.

Statistika respondentů

67

Počet
návštěv

62

Počet
dokončených

0

Počet
nedokončených

5

Pouze
zobrazení

92,5%

Celková úspěšnost
vyplnění dotazníku

Detailní analýza dotazníkového šetření

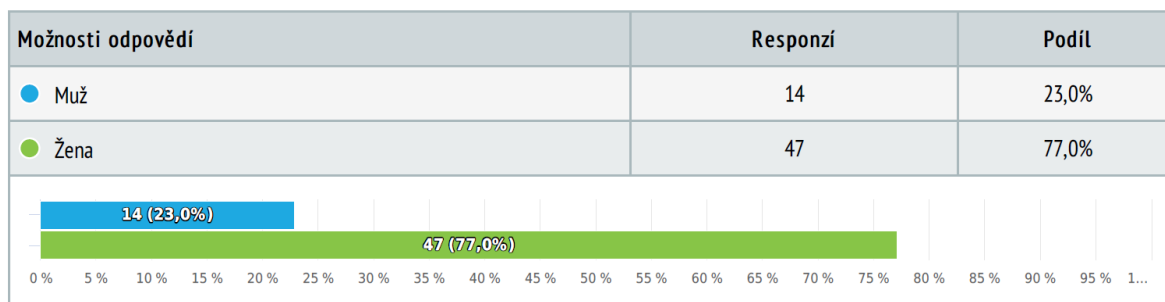
Zastoupení mužů a žen

Obdobně, jako v jiných projektech komunitních center, i Komunitní centrum JAKO DOMA navštěvovalo mnohonásobně více žen, u plně vyplněných zpětných vazeb to bylo 77 % žen a 23 % mužů.

Graf č. 1 Celkový počet klientů rozdělený dle pohlaví respondentů

1 Uvedte prosím své pohlaví?

Výběr z možností, více možných, zodpovězeno 61 x, nezodpovězeno 1 x



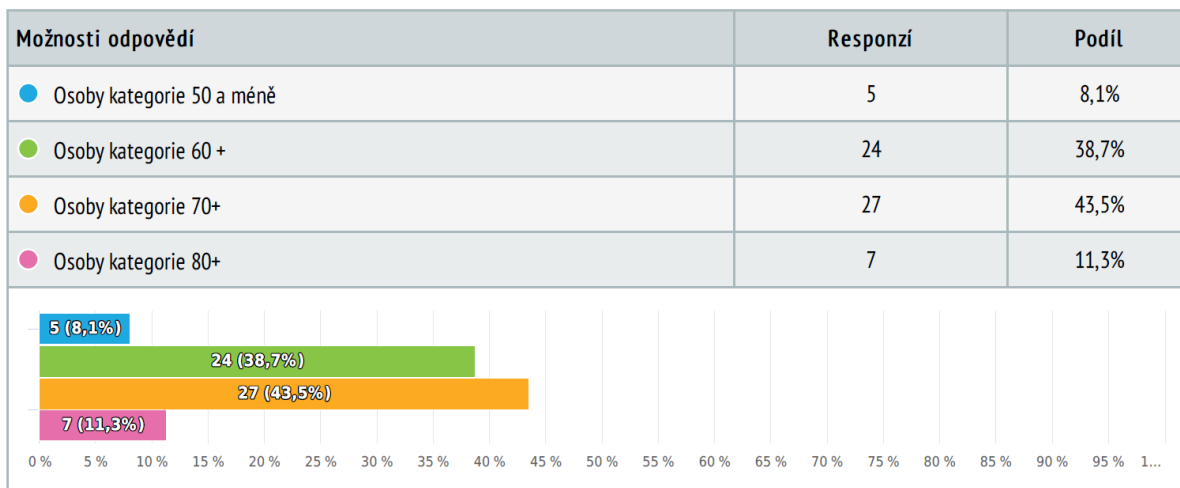
Věkové zastoupení klientů centra

Věkové rozdělení zařazených klientů do evaluace se pohybovalo ve věkovém rozmezí od 50 let výše: nejméně bylo klientů mladších 50 let (5 klientů), nejvíce klientů bylo ve věku 60-80 let (52 klientů, přes 82 % dotazovaných). 7 klientů bylo ve věku nad 80 let.

Graf č. 2 Procentuální vyjádření věkového zastoupení klientů v komunitním centru

2 Do které z uvedených kategorií patříte?

Výběr z možností, více možných, zodpovězeno 62 x, nezodpovězeno 0 x



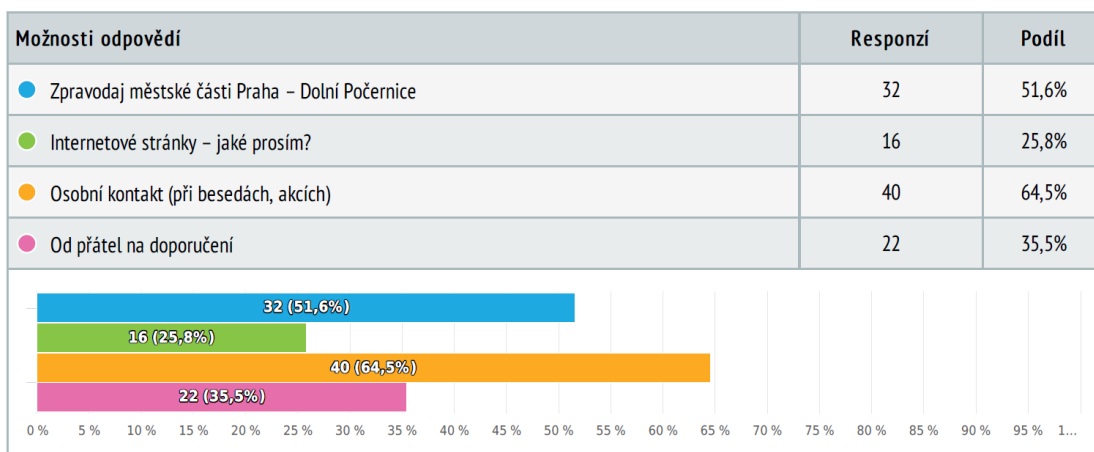
Zdroje informací pro klienty KC

Dotazník zjišťoval od klientů, odkud se o projektu komunitního centra dozvěděli. Nejčastěji se šířily informace o projektu v rámci veřejných akcí (64,5 %), na druhém místě se umístil dvouměsíčník, který vydává Úřad městské části Praha – Dolní Počernice pod názvem Dolnopočernický zpravodaj (51,6 %). Celkem 35,5 % respondentů se o aktivitách KC dozvědělo od přátel a zbývajících 25,8 % z internetových stránek KC a městské části.

Graf č. 3 Procentuální vyjádření informačních zdrojů pro klienty komunitního centra

3 Odkud získáváte informace o aktivitách Komunitního centra?

Výběr z možností, více možných, zodpovězeno 62 x, nezodpovězeno 0 x



Návštěva aktivit v Komunitním centru JAKO DOMA

Otázka – Jaké aktivity jste v Komunitním centru navštěvoval/-a – slovní odpovědi.

Nejvíce seniorů navštěvovalo kurzy spojené s pohybem (jóga, rehabilitační cvičení, stolní tenis). Velký zájem je o kreativní činnosti (kreativní dílna, patchwork, keramika.) Také o osvětové aktivity byl velký zájem a z nich nejvíce o poradnu „Jak na chytrý telefon“, následovala Literární čajovna, angličtina, procvičování paměti, Bingo). Zájem byl i o společenské a kulturní akce (přednášky, besedy, výstavy, koncerty).

Co seniorům v nabídce chybělo?

Otázka – Jaké aktivity Vám v nabídce Komunitního centra chyběly a jak často se chcete účastnit těchto aktivit? – slovní odpovědi

Většina seniorů oceňovala pestrou nabídku akcí a aktivit komunitního centra a většinou jim nic v programu KC nechybělo. Jen několik seniorů uvedlo konkrétní aktivitu, která jim v KC chyběla např. koncerty, kurzy na trénink paměti, výstavy, vzdělávání – umění, hudba, procházky – příroda a v rámci vybavení chybí některým hrnčířský kruh.

Důvod návštěvy komunitního centra?

Otázka: Proč se chcete těchto aktivit účastnit? Jaká jsou Vaše očekávání? – slovní odpovědi

Senioři nejvíce oceňovali možnost komunikace, zapojení do komunity a možnost fyzické aktivity a udržování tělesné kondice. Dále do KC přicházeli za zábavou, kreativitou, vzděláváním a získávání nových dovedností a v neposlední řadě za kulturními a společenskými zážitky. Oceňovali také milý personál pracovníků KC.

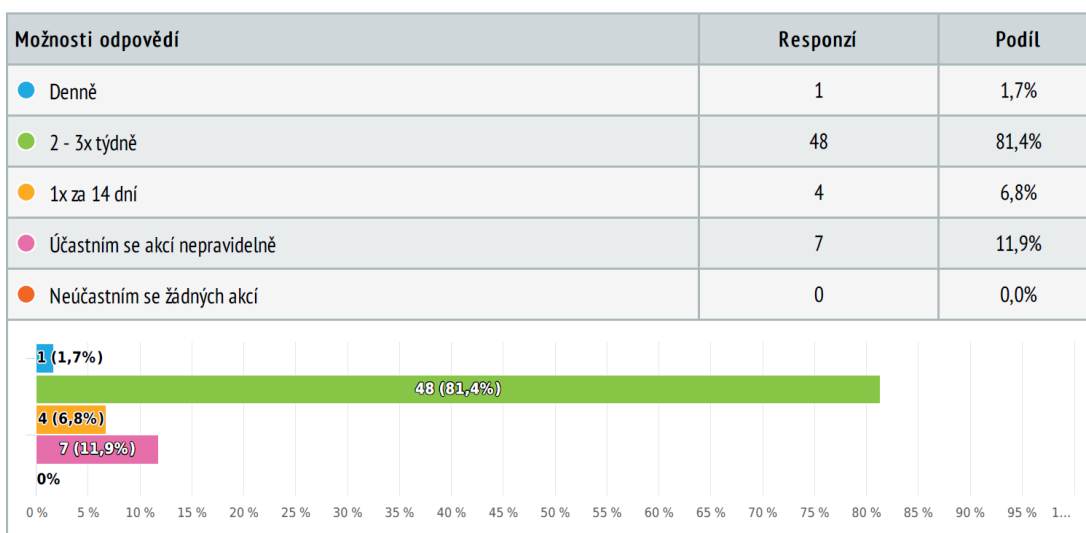
Četnost návštěv komunitního centra

V dotazníkovém šetření se mapovala také oblast četnosti a pravidelnosti docházení klientů do komunitního centra. 48 klientů (81,4 %) docházelo do komunitního centra 2-3x týdně, 7 klientů (11,9 %) se účastní aktivit nepravidelně, 1 klient navštěvuje KC denně a zbývající klienti 1x týdně nebo 1x za 14 dní.

Graf č. 4 zobrazuje procentuálně četnost a pravidelnost návštěv komunitního centra

7 Jak často Komunitní centrum a navštěvujete?

Výběr z možností, více možných, zodpovězeno 59 x, nezodpovězeno 3 x



Otázka č. 8 - Co by klienti chtěli změnit – slovní odpovědi

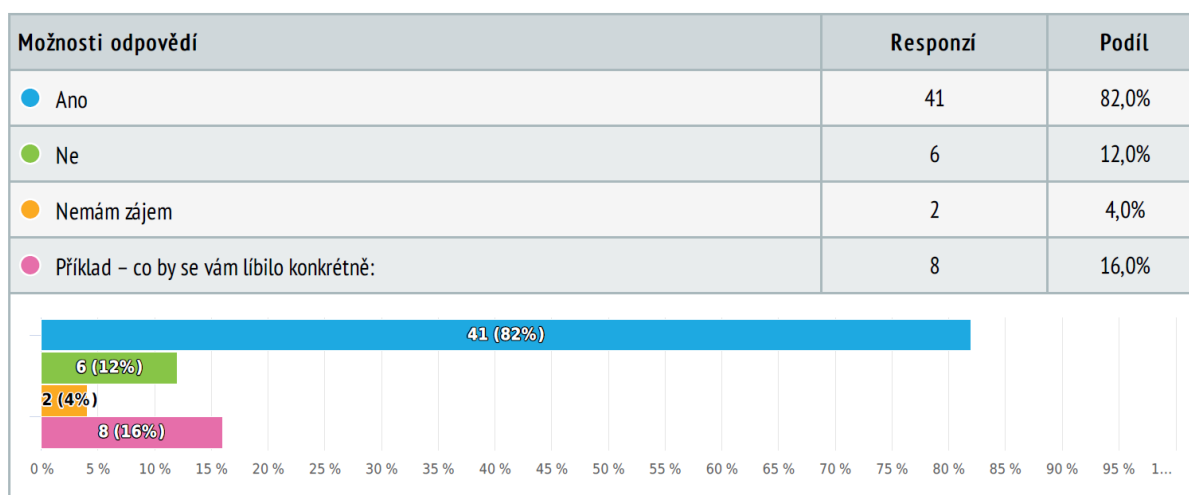
Většina klientů byla s nabídkou a fungováním provozu KC spokojena. Bylo sebráno jen několik konkrétních odpovědí např. zavést kurz jógy 2x týdně, zařadit vycházky. Co se týče prostorového zázemí – větší prostory, zlepšení osvětlení.

Otázka č. 9 – Aktivní zapojení do činnosti

Většina klientů (82 %) by se chtělo do činnosti zapojit. Jen dva klienti (4 %) odpověděli, že nemají zájem se do činnosti komunitního centra zapojit.

9 Zajímá Vás, jak se aktivně zapojit do naší činnosti a stát se tak naší součástí?

Výběr z možností, více možných, zodpovězeno 50 x, nezodpovězeno 12 x

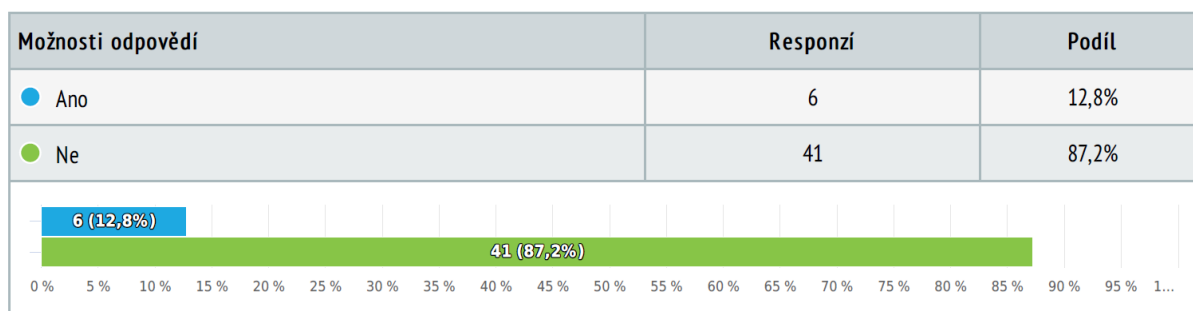


Otázka č. 10 – Pomoc v dětském domově

Většina klientů (87,2 %) neprojevila zájem o zapojení v Dětském domově v Dolních Počernicích.

10 Zajímá Vás pomoc v Dětském domově, formou čtení pro děti?

Výběr z možností, více možných, zodpovězeno 47 x, nezodpovězeno 15 x

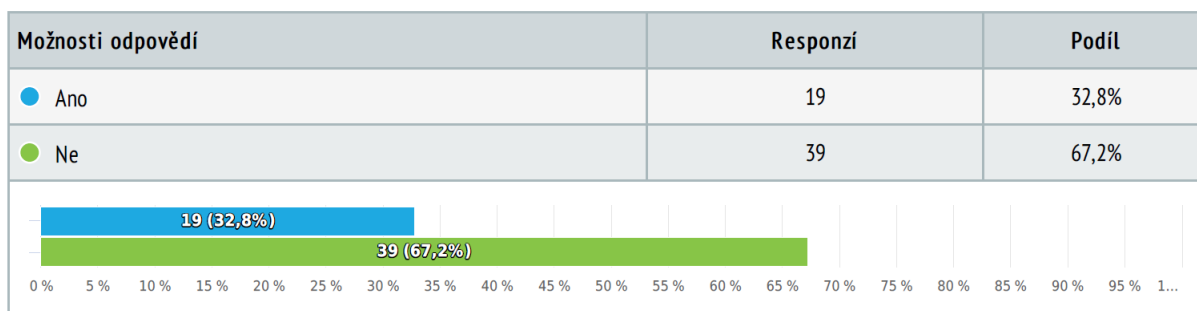


Otázka č. 11 – Účast na poradenských akcích

Možnost účastnit se poradenských akcí využilo 32,8 % klientů.

11 Účastnil/-a jste se některých poradenských akcí (např. sociální, finanční, počítačové gramotnosti apod.)

Výběr z možností, více možných, zodpovězeno 58 x, nezodpovězeno 4 x



Otázka č. 12 – Jaká témata v oblasti poradenství/přednášek v budoucnu uvítáte? – slovní odpovědi

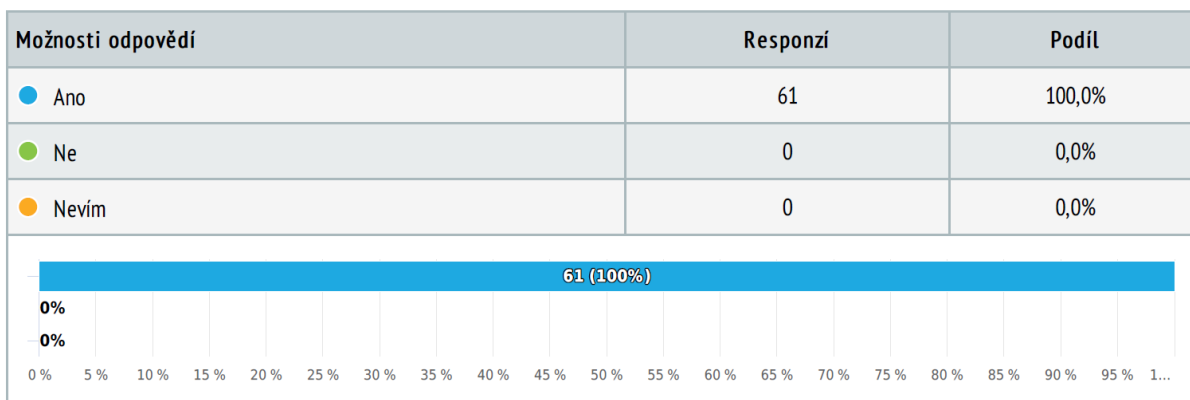
Největší zájem klienti projeví o možnosti vzdělávání v práci s novými technologiemi – PC, chytrý telefon, fotografie. Dále by uvítali vzdělávání v oblasti zdravého životního stylu, další pohybové aktivity, výuku cizího jazyku, vzdělávání v oblasti umění a poznávání cizích zemí.

Otázka č. 13 Doporučil/-a byste Komunitní centrum svým přátelům?

100 % klientů odpovědělo kladně, že by KC doporučilo svým přátelům.

13 Doporučil/-a byste Komunitní centrum svým přátelům?

Výběr z možností, více možných, zodpovězeno 61 x, nezodpovězeno 1 x

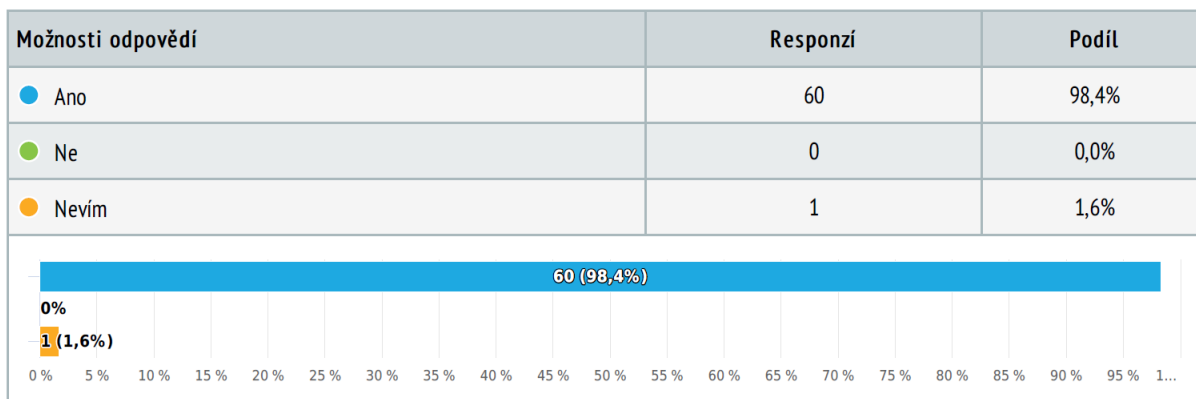


Otázka č. 14 Máte i v budoucnu zájem navštěvovat KC JAKO DOMA?

98,4 % klientů má i v budoucnu zájem navštěvovat KC, jen 1,6 % ještě neví, jestli bude i nadále navštěvovat KC.

14 Máte i v budoucnu zájem navštěvovat KC Jako Doma?

Výběr z možností, více možných, zodpovězeno 61 x, nezodpovězeno 1 x

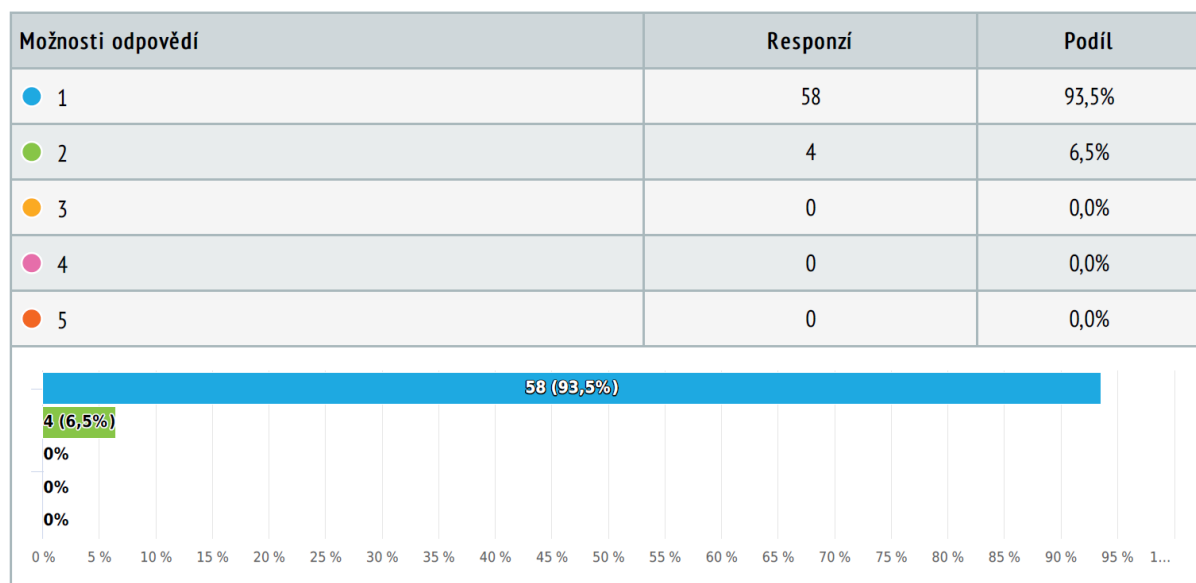


Otázka č. 15 Jak jste spokojen/a s celkovým fungováním KC?

Celkové fungování komunitního centra klienti ohodnotili v naprosté většině, tj. 93,5 % na jedničku, a zbývajících 6,5 % klientů přisoudilo celkovému fungování známku 2. Nižší známky nebyly ze strany klientů přiděleny. To je velmi významné ohodnocení fungování KC na začátku jeho provozu.

15 Jak jste spokojen/a s celkovým fungováním Komunitního centra?

Výběr z možností, více možných, zodpovězeno 62 x, nezodpovězeno 0 x

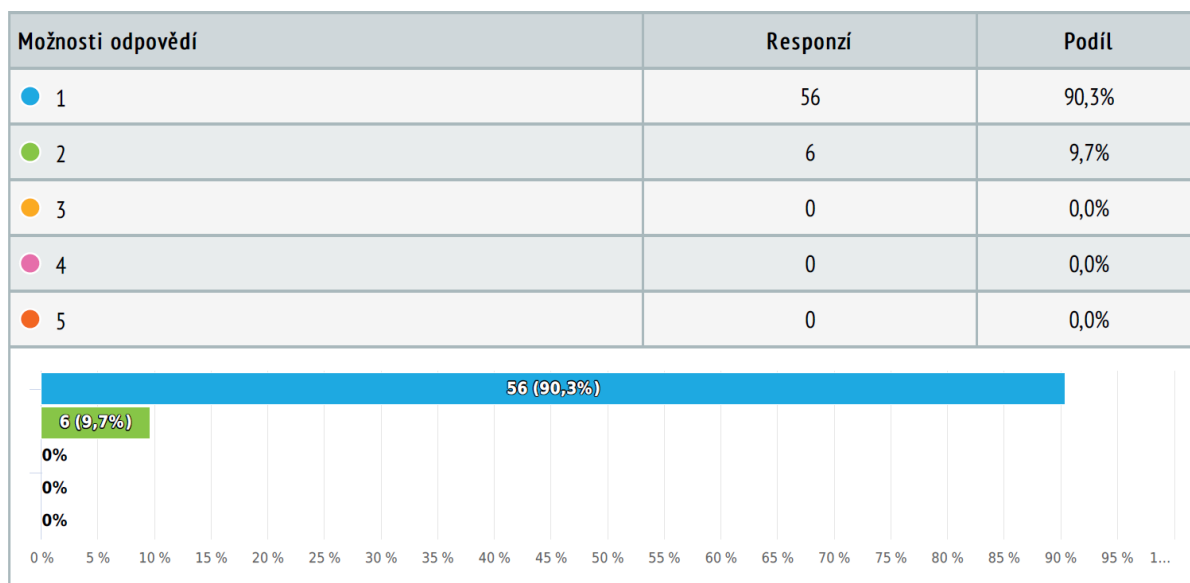


Otázka č. 16 Jak se Vám líbí prostředí KC?

S prostředím KC bylo naprosto spokojeno 90,3 % dotazovaných, kteří prostředí přidělili známku 1 a pouze 9,7 % klientů prostředí oznámkovalo známkou 2.

16 Jak se Vám líbí prostředí Komunitního centra?

Výběr z možností, více možných, zodpovězeno 62 x, nezodpovězeno 0 x

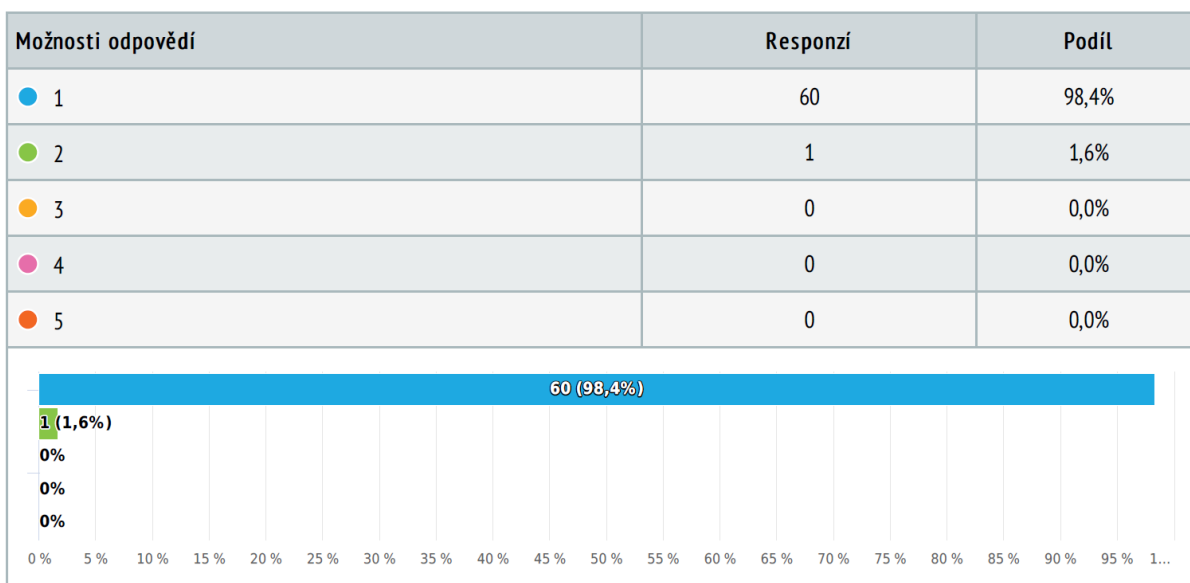


Otázka č. 17 Jak jste spokojen/a se stálými pracovníky KC?

Pracovníci komunitního centra byli hodnoceni známkou 1, a to v 98,4 % (60 respondentů) a jen 1,6 % dotazovaných klientů (1 respondent) oznámkovalo zaměstnance známkou 2.

17 Jak jste spokojen/a se stálými pracovníky Komunitního centra?

Výběr z možností, více možných, zodpovězeno 61 x, nezodpovězeno 1 x

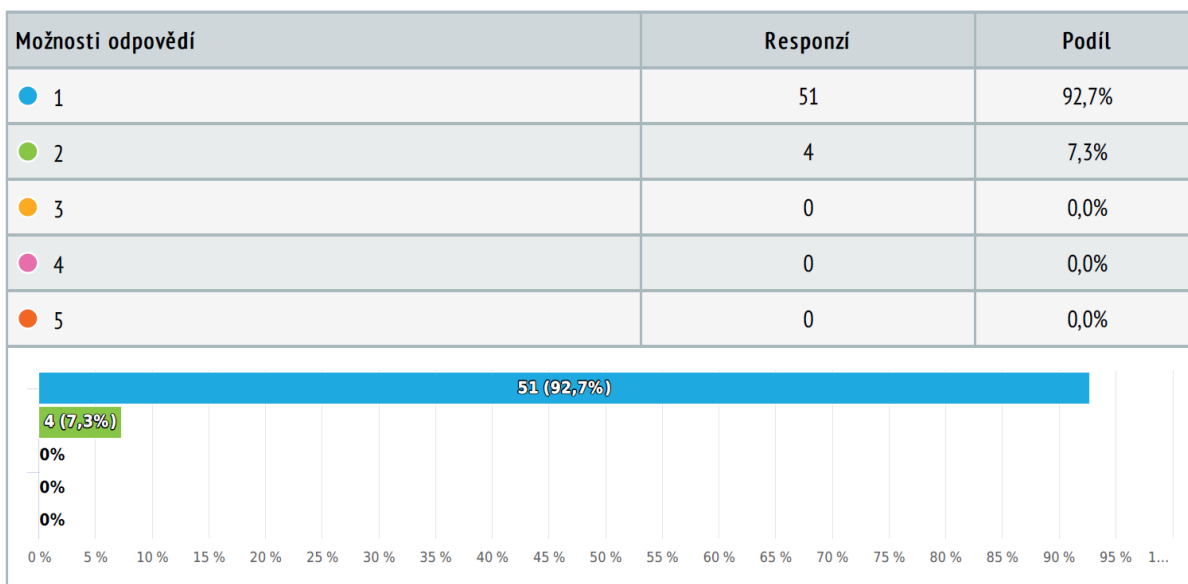


Otázka č. 18 Jak jste spokojen/a s lektory KC?

Celkem 92,7 % dotazovaných klientů přisoudilo lektorům KC známku 1 a jen 7,3 % (tj. 4 klienti) lektory oznámkovalo známkou 2.

18 Jak jste spokojen/a s lektory Komunitního centra?

Výběr z možností, více možných, zodpovězeno 55 x, nezodpovězeno 7 x



Hlavní zjištění

Mezi hlavní zjištění dotazníkového šetření patří, že klienti komunitního centra byli **velmi spokojeni** s fungováním i všemi službami, které jim byly nabídnuty, a to jak s celkovým fungováním KC, prostředím, stálými pracovníky i lektory. Klienti byli spokojeni také s nabídkou aktivit a akcí KC a jejich návrhy na změny se týkaly spíše doplnění některých kurzů o další hodiny apod. Klientům v nabídce komunitního centra nic nechybělo a byli zcela s nabídkou služeb a klíčových aktivit spokojeni.

Druhé dotazníkové šetření – vyhodnocení závěrečného dotazníku

Detailní analýza

Do závěrečné evaluace se podařilo shromáždit 44 kompletně vyplněných dotazníků. Všechny dotazníky byly vyplněny osobami z cílové skupiny seniorů. Při vyplňování druhých dotazníků se trochu snížila ochota klientů k jejich vyplňování. Většina měla pocit, že už jsou zde opravdu „Jako doma“ a že již vyjádřili svůj kladný postoj k fungování a provozu komunitního centra.

Detailní analýza dotazníkového šetření

Zastoupení mužů a žen

Obdobně, jako v jiných projektech komunitních center, i Komunitní centrum JAKO DOMA navštěvovalo mnohonásobně více žen, a to se po dobu fungování KC nezměnilo. U plně vyplněných zpětných vazeb to bylo **88,6 % žen a 11,4 % mužů**.

Věkové zastoupení klientů centra

Věkové rozdělení zařazených klientů do evaluace se pohybovalo ve věkovém rozmezí do 50 let výše: druhý dotazník nevyplnila žádná osoba do věku 50 let, **nejvíce klientů bylo ve věku 60+ let (21 klientů, 47,7 % dotazovaných), dále kategorie 70+ (20 klientů, 45,5 % dotazovaných), kategorie 80+ (3 klienti, 6,8 % dotazovaných.)**

Zdroje informací pro klienty KC

Otázka č. 3 Odkud získáváte informace o aktivitách KC?

Dotazník zjišťoval od klientů, odkud se o projektu komunitního centra dozvěděli. Nejčastěji se šířily informace o projektu v rámci osobního kontaktů na akcích (28 klientů), od přátel na doporučení (17 klientů), na dalším místě se umístil dvouměsíčník, který vydává Úřad městské části Praha – Dolní Počernice pod názvem Dolnopočernický zpravodaj (14 klientů.) a nejméně klientů čerpá informace z webových stránek. Zde neuvádíme % hodnotu, protože někteří klienti zaškrtili více možností získávání informací.

Návštěva aktivit v Komunitním centru JAKO DOMA

Otázka č. 4 – Jaké aktivity jste v Komunitním centru navštěvoval/-a – slovní odpovědi.

Nejvíce seniorů navštěvovalo kurzy spojené s pohybem (jóga, zdravotní a rehabilitační cvičení, stolní tenis.) Velký zájem je o kreativní činnosti (kreativní dílna, patchwork, keramika.) Také o osvětové aktivity byl velký zájem a z nich nejvíce o poradnu „Jak na chytrý telefon“, následovala Literární čajovna, angličtina, procvičování paměti, Bingo). Zájem byl i o společenské a kulturní akce (přednášky, besedy, výstavy, koncerty).

Co seniorům v nabídce chybělo?

Otázka č. 5 – Jaké aktivity Vám v nabídce Komunitního centra chyběly a jak často se chcete účastnit těchto aktivit? – slovní odpovědi

Většina seniorů oceňovala pestrou nabídku akcí a aktivit komunitního centra a většinou jim nic v programu KC nechybělo. Jen několik seniorů uvedlo konkrétní aktivitu, která jim v KC chyběla např. koncerty, kurzy na trénink paměti, výstavy, vzdělávání – umění, hudba, procházky – příroda a v rámci vybavení chybí některým hrnčířský kruh. Někteří respondenti uvedli, že by pořádání kurzů uvítali i 2x týdně.

Důvod návštěvy komunitního centra?

Otázka č. 6: Proč se chcete těchto aktivit účastnit? Jaká jsou Vaše očekávání? – slovní odpovědi

Senioři nejvíce oceňovali možnost komunikace, zapojení do komunity a možnost fyzické aktivity a udržování tělesné kondice. Dále do KC přicházeli za zábavou, kreativitou, vzděláváním a získávání nových dovedností a v neposlední řadě za kulturními a společenskými zážitky. Oceňovali také milý, ochotný a vstřícný personál pracovníků KC.

Četnost návštěv komunitního centra

Otázka č. 7: Jak často Komunitní centrum a navštěvujete?

V dotazníkovém šetření se mapovala také oblast četnosti a pravidelnosti docházení klientů do komunitního centra. **25 klientů (56,8 %) docházelo do komunitního centra 2-3x týdně, 12 klientů (27,3%) KC navštěvovalo 1x týdně, 4 klienti (9,1%) jedenkrát za 14 dní, 3 klienti (6,8 %) se účastní aktivit nepravidelně.**

Otázka č. 8 - Co by klienti chtěli změnit – slovní odpovědi

Většina klientů byla s nabídkou a fungováním provozu KC spokojena. Bylo sebráno jen několik konkrétních odpovědí např. zavést kurz jógy 2x týdně, zařadit vycházky. Co se týče prostorového zázemí – větší prostory, zlepšení osvětlení.

Otázka č. 9 – Zajímá Vás, jak se aktivně zapojit do naší činnosti a stát se tak naší součástí?

Většina klientů (70,6 %) by se chtělo do činnosti zapojit. 29,4 % klientů odpovědělo, že nemají zájem se do činnosti komunitního centra zapojit.

Otázka č. 10 - Účastnil/-a jste se některých poradenských akcí (např. sociální, finanční, počítačové gramotnosti apod.)

Možnost účastnit se poradenských akcí využilo 37,5 % klientů.

Otázka č. 11 – Jaká témata v oblasti poradenství/přednášek v budoucnu uvítáte? – slovní odpovědi

Největší zájem klienti projeví o možnosti vzdělávání v práci s novými technologiemi – PC, bezpečnost na internetu, jak na chytrý telefon, fotografie. Dále by uvítali vzdělávání v oblasti zdravého životního stylu, další pohybové aktivity, výuku cizího jazyku, vzdělávání v oblasti umění a poznávání cizích zemí.

Otázka č. 12 – Doporučil/-a byste Komunitní centrum svým přátelům?

Vyjma jednoho klienta, 100 % klientů odpovědělo kladně, že by KC doporučilo svým přátelům.

Otázka č. 13 Máte i v budoucnu zájem navštěvovat KC JAKO DOMA?

100 % klientů má i v budoucnu zájem navštěvovat KC.

Otázka č. 14 Jak jste spokojen/a s celkovým fungováním KC?

Celkové fungování komunitního centra klienti ohodnotili v naprosté většině, tj. 100 % na jedničku, jiná známka nebyla přidělena. To je velmi významné ohodnocení fungování KC na začátku jeho provozu.

Otázka č. 15 Jak se Vám líbí prostředí KC?

S prostředím KC bylo naprosto spokojeno 99 % dotazovaných, kteří prostředí přidělili známku 1 a pouze 1 klient prostředí oznámkoval známkou 2.

Otázka č. 16 Jak jste spokojen/a se stálými pracovníky KC?

Pracovníci komunitního centra byli hodnoceni známkou 1, a to v 99 % a opět jen 1 respondent oznámkoval zaměstnance známkou 2.

Otázka č. 17 Jak jste spokojen/a s otevírací dobou KC?

Celkem 100 % klientů, kteří otázku zodpověděli bylo spokojeno s otevírací dobou KC.

Otázka č. 18 V čem je Vaše návštěva KC přínosná? (Možnost označit více možností)

Největší přínosy vidí klienti KC takto:

1. Kvalitně jsem prožil/a čas
2. Poznal/a jsem nové lidi
3. Získala jsem nové znalosti
4. Dostal/a jsem konkrétní doporučení, rady, užitečné kontakty
5. Pomohla mi začít řešit moji obtížnou situaci.

Příloha č. 2 Dotazníky spokojenosti

DOTAZNÍK SPOKOJENOSTI

s činností Komunitního centra – JAKO DOMA Praha – Dolní Počernice

1. Uveďte prosím své pohlaví?

- muž
- žena

2. Do které z uvedených kategorií patříte?

- Osoby kategorie 50 a méně
- Osoby kategorie 60 +
- Osoby kategorie 70+
- Osoby kategorie 80+

3. Odkud získáváte informace o aktivitách Komunitního centra?

- Zpravodaj městské části Praha – Dolní Počernice.....
- Internetové stránky – jaké prosím?.....
- Osobní kontakt (při besedách, akcích)
- Od přátel na doporučení

4. Jaké aktivity jste v Komunitním centru navštěvoval/-a a jak byste je ohodnotil/-a

ohodnoťte známkou jako ve škole (1 = výborně / 5 = nevyhovující)

1 * 2 * 3 * 4 * 5

Aktivita

Aktivita

Aktivita

Aktivita

Aktivita

5. Jaké aktivity Vám v nabídce Komunitního centra chyběly a jak často se chcete účastnit těchto aktivit?

-
-
-
-

6. Proč se chcete těchto aktivit účastnit? Jaká jsou Vaše očekávání?

.....
.....

7. Jak často Komunitní centrum a navštěvujete?

- denně
- 2 - 3x týdně
- 1x za 14 dní
- Účastním se akcí nepravidelně
- Neúčastním se žádných akcí

8. Co byste chtěli změnit?

.....
.....

9. Zajímá Vás, jak se aktivně zapojit do naší činnosti a stát se tak naší součástí?

- Ano
- Ne
- Nemám zájem

Příklad – co by se vám líbilo konkrétně:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

➤ Zajímá Vás pomoc v Dětském domově, formou čtení pro děti?

- Ano
- Ne

10. Účastnil/-a jste se některých poradenských akcí (např. sociální, finanční, počítačové gramotnosti apod.)

- Ano
- Ne

11. Jaká témata v oblasti poradenství/přednášek v budoucnu uvítáte?

.....
.....
.....

12. Doporučil/-a byste Komunitní centrum svým přátelům?

- Ano
- Ne
- Nevím

13. Máte i v budoucnu zájem navštěvovat KC Jako Doma?

- Ano
- Ne
- Nevím

14. Jak jste spokojen/a s celkovým fungováním Komunitního centra?

ohodnoťte známkou jako ve škole (1 = výborně / 5 = nevyhovující)

1 * 2 * 3 * 4 * 5

15. Jak se Vám líbí prostředí Komunitního centra?

ohodnoťte známkou jako ve škole (1 = výborně / 5 = nevyhovující)

1 * 2 * 3 * 4 * 5

16. Jak jste spokojen/a se stálými pracovníky Komunitního centra?

ohodnoťte známkou jako ve škole (1 = výborně / 5 = nevyhovující)

1 * 2 * 3 * 4 * 5

Děkujeme Vám za čas, který jste věnovali vyplnění tohoto dotazníku.

Věříme, že nám pomůže zlepšit naše aktivity pro Vás.

Tým Komunitního centra JAKO DOMA, Praha – Dolní Počernice

XX

Dotazník spokojenosti na závěr projektu

DOTAZNÍK SPOKOJENOSTI

s činností Komunitního centra – JAKO DOMA Praha – Dolní Počernice

1. Uveďte prosím své pohlaví?

- muž
- žena

2. Do které z uvedených kategorií patříte?

- Osoby kategorie 50 a méně
- Osoby kategorie 60 +
- Osoby kategorie 70+
- Osoby kategorie 80+

3. Odkud získáváte informace o aktivitách Komunitního centra?

- Zpravodaj městské části Praha – Dolní Počernice.....
- Internetové stránky – jaké prosím?.....
- Osobní kontakt (při besedách, akcích)
- Od přátel na doporučení

4. Jaké aktivity jste v Komunitním centru navštěvoval/-a a jak byste je ohodnotil/-a

ohodnoťte známkou jako ve škole (1 = výborně / 5 = nevyhovující)

1 * 2 * 3 * 4 * 5

- Aktivita Sociální poradna
- Aktivita Regenerační jóga
- Aktivita Poradna jak na chytrý telefon či tablet.....
- Aktivita Trénink paměti (kognitivní rehabilitace)
- Aktivita Zdravotní cvičení
- Aktivita Kreativní posezení
- Aktivita Patchwork + sashiko.....
- Aktivita Keramická dílna.....
- Aktivita Ping pong
- Aktivita Literární čajovna
- Aktivita Výtvarné techniky
- Aktivita Angličtina prakticky
- Aktivita Cvičení pro starší dámy „Krásná těla“
- Aktivita Popletený pokec

5. Jaké aktivity Vám v nabídce Komunitního centra chyběly a jak často se chcete účastnit těchto aktivit?

-
-

6. Proč se chcete těchto aktivit účastnit? Jaká jsou Vaše očekávání?

.....
.....

7. Jak často Komunitní centrum a navštěvujete?

- denně
- 2 - 3x týdně
- 1x za 14 dní
- Účastním se akcí nepravidelně
- Neúčastním se žádných akcí

8. Co byste chtěli změnit?

.....
.....

9. Zajímá Vás, jak se aktivně zapojit do naší činnosti a stát se tak naší součástí?

- Ano
- Ne
- Nemám zájem

Příklad – co by se vám líbilo konkrétně:

.....
.....

10. Účastnil/-a jste se některých poradenských akcí (např. sociální, finanční, počítačové gramotnosti apod.)

- Ano
- Ne

11. Jaká témata v oblasti poradenství/přednášek v budoucnu uvítáte?

.....
.....
.....

12. Doporučil/-a byste Komunitní centrum svým přátelům?

- Ano
- Ne
- Nevím

13. Máte i v budoucnu zájem navštěvovat KC Jako Doma?

- a. Ano
- b. Ne
- c. Nevím

14. Jak jste spokojen/a s celkovým fungováním Komunitního centra?

ohodnoťte známkou jako ve škole (1 = výborně / 5 = nevyhovující)

1 * 2 * 3 * 4 * 5

15. Jak se Vám líbí prostředí Komunitního centra?

ohodnoťte známkou jako ve škole (1 = výborně / 5 = nevyhovující)

1 * 2 * 3 * 4 * 5

16. Jak jste spokojen/a se stálými pracovníky Komunitního centra?

ohodnoťte známkou jako ve škole (1 = výborně / 5 = nevyhovující)

1 * 2 * 3 * 4 * 5

17. Jste spokojen/a s otevírací dobou Komunitního centra?

- a. Ano
- b. Ne
- c. Doporučení pro změnu otevírací doby.....

18. V čem je Vaše návštěva KC přínosná? (Možnost označit více možností) —

Kvalitně jsem prožil/a čas

Poznal/a jsem nové lidi

Dostal/a jsem konkrétní doporučení, rady, užitečné kontakty

Získala jsem nové znalosti

Pomohla mi začít řešit moji obtížnou situaci

Jiné přínosy (prosím vypište jaké):

.....

Děkujeme Vám za čas, který jste věnovali vyplnění tohoto dotazníku. Věříme, že nám pomůže zlepšit naše aktivity pro Vás. **Tým Komunitního centra JAKO DOMA**