

Příloha č. 1 Pravidel Rady Kraje Vysočina pro poskytování dotací na celoroční sportovní a volnočasové aktivity pro handicapované děti, mládež i dospělé

**ŽÁDOST O DOTACI NA CELOROČNÍ SPORTOVNÍ A VOLNOČASOVÉ AKTIVITY
PRO HANDICAPOVANÉ DĚTI, MLÁDEŽ I DOSPĚLÉ**

Evidenční číslo žádosti (žadatel nevyplňuje)	PR00897.0011
Název projektu	„UDĚLÁME TO SPOLU!“
Název žadatele (úplný název dle dokladu o právní subjektivitě – stanov, zřizovací listiny, apod.)	Vrátka, o .s.
Sídlo žadatele (ulice a číslo popisné, PSČ a obec)	L.Pokorného 56/19, Třebíč – Záměstí, 674 01
Identifikační číslo	22681841
Statutární orgán (jméno a příjmení, telefon, e-mail)	Bc. Irena Rybníčková, 737565011 , vratkaos@seznam.cz
Kontaktní osoba (jméno a příjmení, telefon, e-mail)	Zdeňka Palátová, 777840448, vratkaos@seznam.cz
Bankovní spojení (banka, pobočka, číslo účtu)	Waldviertel Sparkasse von 1842 AG, č. účtu: 4500010078/7940
Celkový rozpočet projektu	68 000 Kč
Požadovaná výše dotace	30 000 Kč (44,11 %)

Cílová skupina (zaškrtněte vyhovující):

děti (1–15 let)

mládež (15–18 let)

dospělí (18 a více let)

cílová skupina

- mladé rodiny, zvláště maminky, které doma vaří a dbají na zdravou výživu
- zájemci o zdravé stravování a ti, kteří si rádi uvaří z čerstvých či vlastních surovin
- zájemci o zdravou výživu z řad osob, které, doma experimentují v kuchyni a vrací se ke starým dobrým receptům našich babiček
- všichni, kteří chtějí vařit nově a přitom postaru
- osoby, které již mají zkušenosti s domácí výrobou chleba, másla, sýrů, šunky atp. a chtějí si vzájemně předat zkušenosti a dovednosti
- mladí lidé, kteří si teprve budují stravovací návyky a zajímají se o zdravou výživu
- aktivní senioři, kteří považují správné stravování za jeden z faktorů dobré kvality života a mají dost volného času na domácí výrobu základních a tradičních potravin a dále navíc mají i zkušenosti z dřívějších dob – někteří mohou i spolupracovat na organizaci kursů díky svým znalostem

počet účastníků

- jednotlivé akce jsou pro skupinu 8 až 15 osob (podle náročnosti kursu, podle způsobu a možností asistence pro zúčastněné a podle prostorových možností)
- malé skupiny osob jsou nutné proto, že je třeba jednotlivé postupy výroby ukazovat v krocích a účastníci si sami budou podle postupů vyrábět vlastní výrobky a budou se učit tyto postupy i pro další domácí využití

- s malými skupinami osob pracujeme i z důvodů různých hendikepů a nutnosti osobní asistence
- počet účastníků se zvýší i nepřímo, protože z dosavadní vlastní zkušenosti vím, že získané znalosti účastníci kursů šíří dále v rodině a mezi kamarády
- přednášky o zdravé výživě a zdravém životním stylu budou uspořádány ve větších prostorách pro cca 50-60 účastníků

Náklady hrazené z dotace:

nájemné sportoviště doprava na sportoviště ostatní

Informace o činnosti:

Počet handicapovaných v organizaci:

1-5 5-10 10-15 15 a více

Účastní se Vašich aktivit i děti, mládež nebo dospělí bez handicapu?

ano ne

Pokud ano, přibližte % zastoupení dětí, mládeže nebo dospělých bez handicapu 30%

Druh činnosti organizace

Sdružení je zaměřené na integraci hendikepovaných lidí a lidí ohrožených sociálním vyloučením. Pomáháme zajišťovat poradenskou, aktivizační i volnočasovou činnost pro hendikepované osoby. Zvláštní důraz však klademe na pracovní uplatnění a těmto osobám se ho snažíme zprostředkovat či je přímo zaměstnáváme v několika vlastních provozovnách. Vlajkovou lodí sdružení je Kavárna Vrátka v Židovské čtvrti. Dále nabízíme možnost vzdělávání, rekvalifikace a sociální službu sociální rehabilitace. Sdružení se zúčastňuje řady společenských akcí. Pořádáme rukodělné a vzdělávací akce pro veřejnost. Využíváme pro kursy vlastní prostory a prostory Kavárny Vrátka.

případné další aktivity (blíže specifikujte)

Občanské sdružení Vrátko organizuje několikrát ročně „NETRADIČNÍ TRHY ŘEMESEL“, v loňském roce jsme ve spolupráci s MKS Třebíč zajišťovali „OŽIVENÉ ŽIDOVSKÉ MĚSTO“ a dále velice úzce spolupracujeme s ostatními NNO ve městě a pomáháme s organizací dalších kulturních, sportovních a společenských aktivit. Aktivně se účastníme městských akcí (Dny zdraví, Den země, Bramborobraní).

Pravidelnost schůzek:

1 x týdně 2 x týdně 3 x týdně 3 a vícekrát týdně nárazově až 38x za rok

Projekt bude realizován během celého roku 2014, každý měsíc budou probíhat kursy s přímým aktivním zapojením účastníků. V popisu projektu uvádíme základní počet aktivit během projektu. Ten se může navýšit podle aktuálního zájmu veřejnosti, který předpokládáme po zkušenostech s realizací kursů Upečeme to spolu (kurs pečení domácího kváskového chleba).

- měsíčně budou vypsány minimálně dva kursy pečení chleba a jeden další kurs z nabídky sýry, máslo, šunka, drobné pečivo, mléčné výrobky
- v případě většího zájmu o kursy budou termíny znásobeny tak, abychom vyhověli zájmu veřejnosti
- podle zájmu budeme pořádat i kursy pro uzavřené skupiny – pracovní a zájmové kolektivy

Leden:

kurs pečení chleba 17.1, 24.1. a 31.1.
kurs výroby domácí hořčice 10.1.

Únor:

kurs pečení chleba 14.2., 21.2. a 28.2.
kurs výroby domácího másla 7.2.

Březen

kurs pečení chleba 14.3., 21.3., 28.3.
kurs pečení drobného zvykového pečiva (velikonoce) a perníků ze žitné mouky- Zita Ondráková 7.3.

Duben

kurs pečení chleba 4.4., 11.4.
kurs výroby domácího másla a využití podmásli při zadělávání chleba a do moučníků 18.4.
kurs výroby domácí hořčice 25.4.

Květen

kurs pečení chleba 16.5., 30.5.
kurs výroby domácích sýrů, využití syrovátky k zadělávání chleba – Marta Mastná 23.5.

Červen

kurs pečení chleba. 19.6.
kurs výroby domácího drobného pečiva – rohlíky, loupáky, preclíky 13.6.
přednáška o zdravé stravě a využití čerstvých surovin z vlastních zdrojů či z trhů a prodejen zdravé výživy, vegetariánská a veganská strava, lektor Mirka Kotrbová, MUDr. Olga Michálková 20.6.

Červenec

kurs pečení chleba 18.7.
kurs výroby sýrů – farmářský sýr – Marta Mastná 17.7.
ochutnávka výrobků a soutěž pro účastníky dosavadních kursů při příležitosti akce Oživé židovské město 17.až 19.6.

Srpen

kurs pečení chleba 22.8., 29.8.

Září

kurs pečení chleba 5.9., 19.9.
kurs drobného kváskového pečiva – školní svačiny 26.9.
výroba domácí drůbeží šunky – Pavlína Hutařová 12.9.

Říjen

kurs pečení chleba 9.10., 31.10.
kurs sýry, tvaroh a domácí lučina – Marta Mastná
přednáška o zdravé stravě a využití čerstvých surovin z vlastních zdrojů či z trhů či prodejen zdravé výživy – lektor Mgr. Margit Slimáková PhD 10.10.
doplňeno prodejní výstavou ovoce a zeleniny BIO Farma Pospíšilovi
a autogramiádou knihy o zdravé výživě Margit Slimákové Průvodce zdravou kuchyní

Listopad

kurs pečení chleba 7.11., 21.11.
Kurs pečení perníků ze žitné mouky – Zita Ondráková 14.11.
kurs výroby sýra – lektor Marta Mastná 28.11.
ochutnávka výrobků a soutěž pro účastníky dosavadních kursů při příležitosti akce Trhy řemesel v židovské čtvrti

Prosinec

kurs pečení chleba 5.12.

kurs sladkého kváskového pečení – vánoční tematika 12.12.

Lektory na kurs pečení kváskového chleba: Zdeňka Palátová a Pavlína Hutařová.

Lektor na kursy výroba sýrů: Marta Mastná

Lektor na kursy výroba šunky, hořčice a máslo: Pavlína Hutařová

Lektor kursu drobné kynuté kváskové pečivo Zdeňka Palátová

Lektor kursu pečení a zdobení perníků Zita Ondráková a Jitka Krátká

Přednáška o zdravé výživě: výživová poradkyně a autorka knihy Mgr. Margit Slimáková PhD.,

Mirka Kotrbová a MUDr. Olga Michálková – gastro poradna

Předpokládané místo tréninkových aktivit (název a adresa sportoviště) v případě sportovních aktivit:

Jak často využíváte dopravních prostředků včetně osobních automobilů k přesunu na jednotlivá sportoviště, v případě ryze sportovních aktivit?

1 x týdně 2 x týdně 3 x týdně dojíždíme pokaždé nepoužíváme

Kdo personálně zajišťuje aktivity organizace? (jméno a příjmení, kvalifikace, zkušenosti)

Zdeňka Palátová, Slavice 18, 674 01 Třebíč, 777 840 448, e-mail: vratkaos@seznam.cz

(dříve profesionální pracovník DDM a Telči (1980-86), dobrovolný vedoucí skupin zaměřených na turistiku, sport, plavání. Od roku 2000 spolupracovník MS VZS a od roku 2007 jednatelka MS VZS, členka výboru Sokol Třebíč. Pracovní zkušenosti na ZŠ Cyrilometodějská jako asistent pedagoga a vychovatelka ve školní družině. Dlouhodobá praxe v činnostech s handicapovanými dětmi i dospělými osobami. Nyní jednatelka společnosti zabývající se integrací hendikepovaných do společnosti. Pracuje i jako pracovní asistent hendikepovaných osob.

V našem projektu : lektorka kursů pečení chleba a sladkého kváskového pečiva. Pro žadatele projektu Vrátko zajišťuje pracovní asistenci nových zaměstnanců na provozovně pekárna a má s touto činností několikaleté zkušenosti.

Renata Dušovská, Čeloudova, 67401 Třebíč, 774180027, vratkaos@seznam.cz

Vedoucí provozovny Kytky u Vrátek, lektorka kursů, organizátorka volnočasových aktivit sdružení.

Dlouholetá lektorka výtvarných kursů zaměřených na rukodělné činnosti, floristiku, aranžování a textilní techniky, pracuje s dětskými kolektivy i s dospělými osobami během kursů ve školách apod. zařízeních. Vede již několik let i kursy určené široké veřejnosti.

V našem projektu: aktivní spolupráce s odbornými lektory a asistence osob, které se účastní našich kursů.]

Další lektorky: samy se aktivně věnují domácí výrobě potravin a vedou kursy i pro jiné organizace a skupiny obyvatel: Marta Mastná, Pavlína Hutařová, Jitka Krátká, Zita Ondráková

Odborné přednášky o zdravé výživě a zdravém životním stylu:

Dalšími lektory jsou osoby, které se samy věnují zdravé výživě, a to profesně:

Mgr. Margit Slimáková PhD., Bc. Mirka Kotrbová, majitelka obchodu Zdravíčko a MUDr. Olga Michálková, gastro poradna v Třebíči

Další případné informace o Vaší činnosti (nepovinná položka):

Všechny naše aktivity prezentujeme na webu www.vratka.cz a na facebookové stránce. Zde budou tedy i informace o aktivitách našeho projektu s konkrétními termíny.

Kurzy s vazbou na zdravou výživu jsme začali pořádat po otevření naší Pekárny a prodejny Koření a zdravé výživy.

Obecná doporučení ohledně zdravé výživy jednak zdůrazňují pravidelnost v jídle, tzn. pravidelný stravovací režim, a jednak se zaměřují na složení stravy. Měli bychom do svého jídelníčku více zařadit celozrnné a vícezrnné pečivo na úkor bílého, omezit jednoduché cukry v podobě cukrovinek a sladkého pečiva (cukr a bílá mouka), dbát na dostatek kvalitních bílkovin, tzn. libové maso, šunka s vysokým podílem svaloviny, vejce, mléčné výrobky a zařazení luštěnin v jídelníčku. Měli bychom si pokud možno vařit jídlo doma, používat čerstvé suroviny, nebát se učit nové receptury a technologie přípravy jídla. Ale také využívat tradičních postupů, abychom nezničili hodnotné látky ve stravě, minimalizovat užívání trvanlivých potravin s řadou nejrůznějších chemických látek.

Už jste se zamysleli nad tím, jak můžete ovlivnit vlastní stravování? Jak se stravovat bezpečně a chutně bez „éček“ a dalších přidaných látek v potravinách? Můžeme to v dnešní době vůbec jednoduše ovlivnit? Samozřejmě, můžete! Když si položíme otázku, co patří mezi základní potraviny, můžeme si hned dát jednoduchou odpověď:

Chleba a drobné pečivo - slané a sladké - rohlíky, bagety, loupáky, koblihy, preclíky, vánočky a mazance
Másla, Jogurt, kefir, tvaroh, sýry a šunka.

(Potom ještě samozřejmě ovoce a zelenina, ale to není předmětem našeho projektu.)

Všechny výše uvedené potraviny si můžete udělat doma! Nevěříte? Tak my Vás to naučíme!

Náš projekt si dává za cíl přiblížit dnešnímu člověku, žijícímu v konzumní společnosti, informace o tom, co jíme a jak kvalitní a bezpečné jsou potraviny, které se v rodinách konzumují. Protože máme již zkušenost s kurzy pečení chleba, které pořádáme v Kavárně Vrátko- kurs UPEČEME TO SPOLU, napadlo nás, že můžeme na této zkušenosti stavět a přidat i další kurzy – jednoduše ještě přidat to, co ke chlebu patří a lze to vyrobit v domácích podmínkách.

Kurzy pečení chleba a dále kurzy výroby sýrů, hořčice, másla, šunky, jogurtů a podobně - tedy kurzy zdravého a vyváženého vaření budou probíhat pod dohledem zkušených lektorů, kteří se sami již delší dobu domácí výrobou zabývají. Kurzy budou probíhat v malých skupinách, kurz si bude možno objednat i pro určitou skupinu osob (parta maminek, kolegyně v zaměstnání...) a individuálně si zvolit požadovanou tematiku kurzu. Budete moci nejen ochutnat, ale i podílet se na přípravě zdravých pokrmů a hlavně: kurs bude veden tak, aby každý účastník mohl získané zkušenosti a dovednosti využít v domácím prostředí. Každý účastník získá i základní materiály k domácí výrobě v podobě tištěných postupů. Zpracováváme i elektronickou podobu postupů. Kursem se bude prolínat povídání nejen o daném tématu, ale také tematika výživy a vůbec všechno, co vás v těchto souvislostech bude zajímat a na co se budete chtít zeptat.

Spolupráci nám přislíbila výživová poradkyně Margit Slímáková.

Společně s ní a s majitelkou prodejny Zdravíčko Mirkou Kotrbovou, chystáme dvě přednášky o zdravé výživě spojenou s ochutnávkou výrobků, na které jsou kurzy zaměřeny. Spolupracujeme s prodejnou zdravé výživy Zdravíčko, která se zabývá i vegetariánskou, veganskou a frutariánskou stravou.

Naše kurzy naučí účastníky staré klasické postupy výroby chleba, sýra, jogurtu a dalších potravin – tak jak je dělaly kdysi naše babičky a prababičky. Když dnes přinesu někam doma pečený chleba, tak často slyším větu: „dýchlo na mne dětství!“

Náš projekt se snaží právě o to, aby i naše děti ochutnali chutné a zdravé domácí potraviny.

Co může být lepším výstupem projektu než pochvala za chutnou snídani, svačinu či večeři z vlastní kuchyně. Chleba s máslem a domácím džemem, rohlík se sýrem, chleba s domácí šunkou a domácí hořčicí... Přijďte: **UDĚLÁME TO SPOLU!**

Přínosem projektu je propojení teorie a praxe, propojení tradičních postupů a moderních trendů a rovněž propojení všech generací, které se projektu budou účastnit. Projekt je udržitelný i v dalších letech, v roce zahájení projektu bude potřeba zakoupit některé pomůcky a drobnou techniku pro výrobu potravin. Udržitelnost je dána i tím, že sdružení využívá výrobní prostředky získané z jiných grantů (pec na chleba díky Nadaci OKD) a také svých vlastních prostor.

Míra aktivního zapojení účastníků je velmi velká, protože tyto osoby se budou při jednotlivých kurzech přímo podílet na výrobě potravin, které jsou výstupem každého tematického kursu. Cílem kursů není pouze ukázat lidem, jak se jednotlivé potraviny vyráběly dříve a jak je možné je vyrábět i dnes, ale naučit je během kursu výrobní postup tak, aby si ho mohli doma zopakovat a používat ho dále v běžném životě.

Každý účastník kursu si odnese domů hotový výrobek a rovněž od nás získá recepty a návody na domácí výrobu chleba a drobného pečiva, másla, jogurtu, kefiru, hořčice, sýru, pečeného čaje, šunky. Všechny výrobky splňují charakter domácí zdravé výroby bez přidaných chemických látek.

Výstupem projektu jsou samotné kurzy a další akce - ochutnávky vyráběných produktů při akcích, které pořádá MKS či naše sdružení. Účastníme se aktivně všech akcí Zdravého města a náš ochutnávkový stůl tedy zpestří naše aktivity pro veřejnost. Tyto prezentace budou zároveň propagací pořádaných kursů, protože spokojení konzumenti se pak sami zajímají, jak si „to“ vyrobit sami doma.

CELKOVÝ ROZPOČET PROJEKTU

Zdroje financování (uvádějte v Kč):

Zdroje	Částka:
Požadovaná dotace od Kraje Vysočina:	30 000
Vlastní zdroje	38 000
Celkem (100 % projektu):	68 000

Celkové náklady (uvádějte v Kč):

Popis jednotlivých nákladů (100 % projektu):	Částka:
1. spotřeba materiálu, kancelářské potřeby, čisticí prostředky	18 000
2. knihy, časopisy, odborné texty, učebnice	2 000
3. občerstvení	2 000
4. věcné odměny soutěžícím	3 000
5. náklady spojené s propagací projektu	6 000
6. drobný hmotný neinvestiční majetek	21 000
7. poplatky poště, bankám, telefony, Internet	2 000
8. pronájem prostor a techniky	6 000
9. Osobní náklady: dohody o pracích konaných mimo pracovní poměr včetně odvodů (např. DPP, DPČ)	6 000
10. cestovné, doprava	2 000
NÁKLADY CELKEM	68 000

28.3.2014

datum, místo

VRÁTKA s.r.o.
 L. Pokorného 56/19, 674 01 Třebíč
 IČ: 22681841
 e-mail: vratkaos@seznam.cz
 www.vratka.cz

Bc. Irena Rybníčková

jméno a příjmení statutárního orgánu


 podpis statutárního orgánu