

Charitativní organizace



# KROKY DOBRA

Pomáháme dětem uprchlíků z Ukrajiny a jejich matkám adaptovat se a udělat první KROKY k integraci do české společnosti.



- ✓ **Momentálně se na území České Republiky nachází minimálně 370 tisíc uprchlíků, většina ze kterých jsou mámy s malými dětmi.**
- ✓ **Charitativní organizace Kroky Dobra vznikla na jaře 2022 na pomoc dětem z Ukrajiny.**
- ✓ **Činnost organizace je zaměřena na pohodlnou integraci ukrajinských dětí do české společnosti a systému školství.**

# Cílem naší organizace je

podpora dětí a jejich matkám postižených válkou na Ukrajině.

- ✓ Aby se zde děti a jejich matky cítily jako doma, vytvořily jsme integrační program, který co nejvíce přibližuje jejich obvyklému „předválečnému“ způsobu života.
- ✓ Aby se jejich život nezastavil v České Republice, nabízíme jim různé vzdělávací a školicí programy, psychologickou a humanitární podporu a také pořádáme zábavné akce.
- ✓ Děláme vše možný pro to, aby adaptace ukrajinských dětí na nové podmínky byla postupná a jejich pobyt v ČR byl pohodlný.

# Hlavní oblasti činnosti

## VZDĚLÁVACÍ CENTRUM

Jedním z hlavních směrů naší činnosti bylo otevření vzdělávacího centra pro děti uprchlíků z Ukrajiny, kde mohou zdarma navštěvovat různé jazykové kurzy, kreativní hodiny, lekce zpěvu atd.

## PSYCHOLOGICKÁ PODPORA

Nedílnou součástí naší práce je psychologická podpora rodičů a dětí, která zahrnuje: individuální psychologické konzultace, skupinové tréninky pro děti i dospělé, canisterapii a zooterapii

## HUMANITÁRNÍ POMOC

Naše organizace pravidelně distribuuje teplé obědy, kojeneckou výživu, krmivo pro zvířata a oblečení pro děti i dospělé

## ZÁBAVNÍ AKTIVITY

Pořádáme mnoho zábavných akcí a rodinných svátků s baviči, představeními, dárky atd., abychom dětem postiženým válkou na Ukrajině vrátili úsměv.



# VZDĚLÁVACÍ CENTRUM

Naším cílem je pomoci se dětem ukrajinských uprchlíků a jejich matkám začlenit do české společnosti, proto jsme, pod vedením naší charitativní organizace, otevřeli vzdělávací centrum Kroky Dobra.

✓ Navštěvuje nás více než **200** dětí centrum každý týden

✓ Od otevření našeho centra jej navštívilo více než **6 000** dětí



## SCHEDULE FOR 2023

<b>MONDAY</b> 9.00 - 14.00 - Group 3-6 years 15:30 - Canistherapy 1group 16:30 - Canistherapy 2group 17:30 - Canistherapy 3group 	<b>TUESDAY</b> 9.00 - 14.00 - Group 3-6 years 9.00-Czech for adults -2 gr 14:30 - Art therapy 3-6 years 15.45 -Art therapy 6-9 years 17:00 - Art therapy for adults 17. 00 - English 6-9 years 18:00 - English 10+ years	<b>WEDNESDAY</b> 10:00 Czech speaker club 14:30 Art therapy 3-6 years 15:45 Art therapy 6-9 years 16:00 English 6-9 years 17:00 Fairy tale therapy 17:00 English 10+ years 17:30 Theater Clubs 
<b>THURSDAY</b> 9.00 - 14.00 - Group 3-6 year 9.00-Czech for adults -2 gr 17:00 - English club 15 + years 17:00 - English 6-9 years 18:00 - English 10+ years	<b>FRIDAY</b> 9.00 - 14.00 - Group 3-6 years 16:00 - Czech 12 + years 17:00 -Vocal 	<b>SATURDAY</b> 9.00- 13.00 Czech for adults -1 gr 9.00 -Art therapy 3-6 years 11:00 -Art therapy 6-9 years 
<b>SUNDAY</b> 9.00- 13.00 Czech for adults -1 gr 		

 **KROKY DOBRA**

CHARITY FOR UKRAINIANS CHILDREN  
GIVE, SUPPORT, DONATE

# VÝSLEDKY ROKU 2023

V roce 2023 navštívilo naše centrum v Praze **6910krát** přibližně **2000** ukrajinských uprchlíků!

Mohli se stát účastníky:

- 30 různých typů kurzů, terapií a vzdělávacích seminářů.
- 4 směn letního tábora
- 1 adaptační skupiny pro předškoláky

A mnoho dalších aktivit pro uprchlíky z Ukrajiny a jejich děti.



FILM NEGATIVE

FILM NEGATIVE

FILM NEGATIVE

FILM NEGATIVE

13

13 A

14

14 A

13

13 A

# V CENTRU MOHLI SE ZÚČASTNIT:

- ✓ Kurzů češtiny pro děti i dospělé
- ✓ Konverzačního klubu pro dospělé
- ✓ Kurzů angličtiny pro děti a conversation clubů pro teenagery
- ✓ Psychologických tréninků a individuálních konzultací
- ✓ Canisterapii a zooterapii
- ✓ Profesionálních lekcí zpěvu
- ✓ Adaptační skupiny pro děti od 3 do 6 let
- ✓ Divadelního kurzu
- ✓ Zvukovou terapii pro dospělé
- ✓ Městského tábora
- ✓ Různých přednášek a workshopů
- ✓ Kulturních akcí



→ 13 A

FILM NEGATIVE



→ 14

→ 14 A

FILM NEGATIVE



→ 13

→ 13 A

FILM NEGATIVE

# SPOLUPRACOVALI JSME S NÁSLEDUJÍCÍMI ORGANIZACEMI



PRA	HA
PRA	GUE
PRA	GA
PRA	G



MINISTERSTVO PRÁCE  
A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ





# KURZY ČEŠTINY PRO DĚTI A DOSPĚLÉ

- ✓ Jazyková bariéra je jednou z hlavních překážek na cestě k adaptaci v České republice, proto jsme zahájily bezplatné kurzy češtiny
- ✓ V průběhu roku 2023 jsme na základě našeho centra pořádali intenzivní kurzy češtiny pro 7 skupin studentů (z toho 2 pro děti a 5 pro dospělé), abychom připravili děti na místní školy, a dospělí na snadnou adaptaci v české společnosti a jednodušší hledání práce
- ✓ Naše centrum nabízelo kurzy češtiny ve dvou formátech: klasické lekce češtiny a konverzační klub

Kurzy českého jazyka v roce 2023 navštěvovalo  
celkem **204 lidí**



→ 13

→ 13 A

→ 14

→ 14 A

FILM NEGATIVE

FILM NEGATIVE

FILM NEGATIVE

# VOKÁLNÍ SKUPINA "KROKY DOBRA"

- ✓ Na základě našeho centra jsme vytvořili skutečnou vokální skupinu, do které v současnosti vstoupilo více než 20 dětí ve věku od 7 do 15 let ze všech koutů Ukrajiny
- ✓ Kapela odehrála více než 30 koncertů a představila 20 písní v ukrajinštině, češtině a angličtině.
- ✓ Zpívaly již před prezidentem České republiky, primátorem Prahy a na jedné scéně s populárními ukrajinskými umělci: Okean Elzy, Monatik, a Loboda
- ✓ Vystoupili již na největších koncertních místech v Praze: TIPSPORT AREANA, FORUM KARLIN, LUCERNA, VÁCLAVSKÉ NÁMĚSTÍ, STAROMĚSTSKÉ NÁMĚSTÍ, LOBKOWICZKÝ PALÁC a další



→ 13

→ 13 A

→ 14

→ 14 A

→ 13

→ 13 A

FILM NEGATIVE

FILM NEGATIVE

FILM NEGATIVE

FILM NEGATIVE

FILM NEGATIVE

# PSYCHOLOGICKÁ REHABILITACE DĚTÍ POMOCÍ ZVÍŘAT

- ✓ Poskytujeme dětem bezplatnou psychickou podporu zejména pomocí speciálně vycvičených zvířat: zooterapii a canisterapii (metoda fyzické a psychické rehabilitace pomocí speciálně vycvičených psů).
- ✓ Díky čtyřnohým kamarádům mohou děti bojovat proti emočním vypětím a stresu a také se naplnit dobrou náladou. Komunikace se zvířaty také pomáhá zlepšit jejich socializační dovednosti.
- ✓ Děti navíc poznají své vrstevníky a začínají se kamarádit, protože společná sezení děti velmi sblížují.
- ✓ Naše centrum za celou dobu provedlo již více než 100 zooterapie

Celkem rehabilitačními sezeními s pomocí zvířat  
prošlo cca **350 dětí** v roce 2023



→ 13

→ 13 A

→ 14

→ 14 A

→ 13

→ 13 A

FILM NEGATIVE

FILM NEGATIVE

FILM NEGATIVE

FILM NEGATIVE

# PSYCHOLOGICKÉ TRÉNINKY PRO DĚTI A DOSPELÉ

## ARTETERAPIE PRO DĚTI A DOSPELÉ

Pomáhá normalizovat emocionální stav, uvolňovat psychické napětí, rozvíjet tvůrčí schopnosti, zvyšovat sebevědomí a překonávat dětské strachy.

**PROBÍHALA VE TŘECH VĚKOVÝCH SKUPINÁCH:**

**VĚK: 7 - 9 let - ROZVRH: každou středu v 16:00**

**VĚK: 3 - 6 let - ROZVRH: každou středu v 14:30**

**VĚK: dospěli - ROZVRH: každý pátek v 18:00**

**TERMÍN KONÁNÍ: od 1 do 7. 2023 a od 9 do 12.2023**

## POHÁDKOVÁ TERAPIE

Pohádka je jedním z nejdostupnějších nástrojů pro plný rozvoj dítěte a má uklidňující a pozitivní psycho-emoční účinek.

**VĚK: 6 - 9 let**

**TERMÍN KONÁNÍ: od 1 do 6. 2023 a od 9 do 12.2023**

**ROZVRH: každou středu v 17.00**



# PSYCHOLOGICKÉ TRÉNINKY PRO DĚTI A DOSPELÉ

## EKO-ART PRO DĚTI

Hlavním cílem programu bylo psycho-relaxace v přírodě. Kurz zahrnuje výuku na čerstvém vzduchu

**PROBÍHALA VE DVOU VĚKOVÝCH SKUPINÁCH:**

**VĚK: 6 - 9 let**

**VĚK: 10 - 13 let**

**ROZVRH: každou neděli v 10:00**

**TERMÍN KONÁNÍ: 1 - 3.2023**

## Skupinové tréninky "KARIÉROVÉ PORADENSTVÍ "KROKY DO BUDOUCNOSTI"

program Kroky do budoucnosti, který byl určen pro teenagery ve věku 12-15 let, kteří hledají své místo ve světě a sní o vlastní profesní kariéře.

**VĚK: 12+ let**

**TERMÍN KONÁNÍ: 9 - 12.2023**

**ROZVRH: každou sobotu v 14.00**



# PSYCHOLOGICKÉ TRÉNINKY

pomáhají vyřešit hlavní problémy, kteří se týkají dětí a dospelých, a jsou nacílené na to, jak:

- Účinně se přizpůsobovat novým podmínkám
- Snížit úzkosti
- Naučit se přijímat kritiku vůči sobě samému
- Stát se nezávislými
- Správně řídit emoce
- Uvolnit negativitu
- Být lídrem
- Důvěřovat blízkým lidem
- Rozvíjet motivaci ke studiu
- Rozvíjet paměť, pozornost, myšlení, představivost

Psychologickou podporu dostalo

více než **170 lidí**



→ 13

→ 13 A

FILM NEGATIVE



→ 14

→ 14 A

FILM NEGATIVE

FILM NEGATIVE

# ADAPTAČNÍ SKUPINA PRO DĚTI OD 3 DO 6 LET

Program zahrnoval výuku, umělecké aktivity, práci na socializaci a procházky na čerstvém vzduchu. Děti ve výsledku měly možnost se snadno začlenit do nové společnosti a rodiče měli volný čas na práci a samostatnou adaptaci.

**VĚK: 3-6 let**

**ČAS KONÁNÍ: 04. - 07.2023**

**ROZVRH: Pondělí až pátek od 9:00 do 14:00 hod.**

**Ve skupině bylo 12 dětí, které se nepřetržitě účastnily programu**



# KIDS CAMP

Děti mohly si užívat exkurzi Prahou, procvičit si češtinu v speaking klubu, zúčastnit se lekci zpěvu a umění a samozřejmě se zapojit do aktivních her v přírodě a zooterapii se psy, kozami, králíky a mini koníkem.  
Věk dětí od 7 do 11 let

V táboře byly 4 směny:

1. směna - 31. 7. - 4. 8. 2023
2. směna - 7.08 - 11.08.2023
3. směna - 14.08 - 18.08.2023
4. směna - 21.08 - 25.08.2023

Camp byl otevřen od 9:00 do 16:30.  
Děti měly svačinu a oběd

**V každé směně bylo 12 dětí, které se tábora účastnily 5 dní za sebou. Celkem se tábora zúčastnilo 50 dětí.**



FILM NEGATIVE

FILM NEGATIVE

FILM NEGATIVE

FILM NEGATIVE

VE



# ZVUKOVÁ TERAPIE PRO DOSPĚLÉ

**SOUNDHEALING** - je zvuková terapie s tibetskými zpívajícími mísami, zvonečky Koshi a dalšími hudebními nástroji - léčení zvukem. Vibrace a zvuky misek působí harmonizačně na lidský organismus.

**DRUM CIRCLE** nebo bubnování je přirozenou formou meditace, která může pomoci zklidnit mysl i tělo. Bubnování je tedy skvělá aktivita, která má pozitivní vliv na naše duševní a fyzické zdraví. Je to aktivita pro každého, bez ohledu na věk, pohlaví nebo úroveň dovedností.

**LÉČENÍ ZVUKEM MÁ MNOHO VÝHOD, A TO:**

- uvolňuje stres a deprese
- obnovuje fyzickou, duševní a emocionální rovnováhu
- odstraňuje svalové napětí, křeče

**Zvukové terapie se zúčastnilo více než 100 lidí**



# DIVADELNÍ KLUB PRO DĚTI

Divadelní klub je kreativní skupina, kde se děti mohly rozvíjet své herecké schopnosti, účastnit se inscenací a učit se základy divadelního umění a hereckého řemesla. Členové divadelního kroužku mohli objevit své talenty, naučit se výrazně mluvit, sebevědomě představovat na jevišti a spolupracovat v týmu.

Divadelní terapie nebo účast v divadelním klubu je považována za užitečnou pro psychickou relaxaci a práci s dětmi, které zažily posttraumatickou stresovou poruchu (PTSD). Jsou několik důvodů, proč je tomu tak:

- ✓ Rozvoj sebevyjádření a sebevědomí
- ✓ Posílení pocitu kontroly a bezpečí
- ✓ Snížení úzkosti a stresového napětí.
- ✓ Rozvoj empatie a porozumění druhým

**VĚK: 5 - 8 let**

**ROZVRH: každou středu v 17:00 a každou sobotu v 15:30**

**TERMÍN KONÁNÍ: 10 - 12.2023**



# KURZY ANGLIČTINY PRO DĚTI

Angličtina je mezinárodním jazykem, který se používá ve studiu, obchodu, na internetu a při cestování. Znalost angličtiny otevírá přístup k obrovskému množství informací a pomáhá dětem komunikovat s lidmi po celém světě. Proto je tak důležitý studovat angličtinu od dětství.

**PROBÍHALA VE DVOU VĚKOVÝCH SKUPINÁCH:**

**VĚK: 6 -9 a 10-13 let**

**ROZVRH:**

**1 skupina - každou středu a pátek v 16.00**

**2. skupina - každou středu a pátek v 17.00**

**TERMÍN KONÁNÍ: od 1 do 7. 2023 a od 9 do 12.2023**

**Na kurzy angličtiny se dostalo více **24 dětí****

**(které navštěvovaly kroužek každý týden po celou dobu kurzu)**



→ 13

→ 13 A

→ 14

→ 14 A

FILM NEGATIVE

FILM NEGATIVE

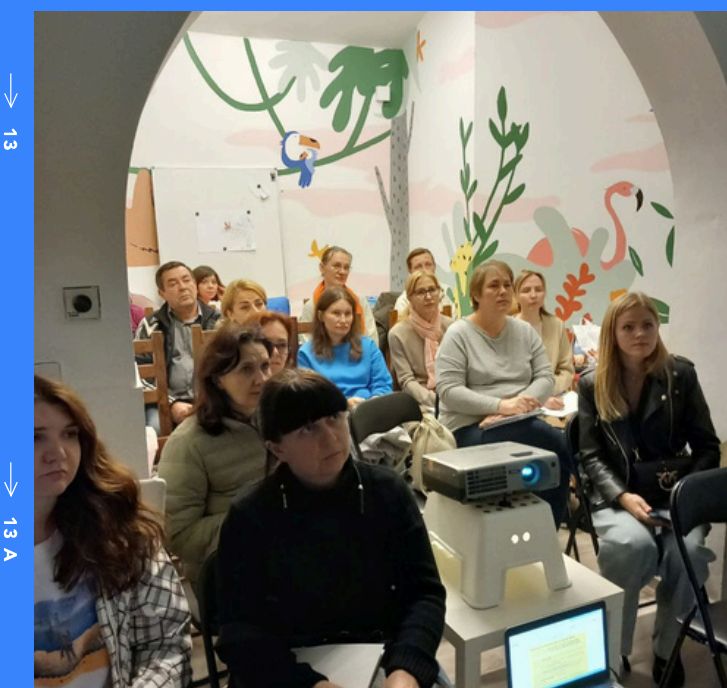
FILM NEGATIVE

# SEMINÁŘE

Naše organizace vznikla na pomoc dětem uprchlíků, ale snažíme se nezapomínat na jejich maminky, proto i pro ně pořádáme různé semináře:

- ✓ Informační setkání "Finanční gramotnost"
- ✓ Informační seminář "Vstup na střední školy"
- ✓ Informační seminář "Vstup na vysoké školy"
- ✓ Informační seminář "Nostrifikace vysokoškolského diplomu"
- ✓ Informační seminář "Příprava k nastupu na umělecké vysoké školy Česka"
- ✓ Lékařský seminář pro dospělé a děti

**Celkem v roce 2023 jsme zorganizovali 10 seminářů,  
kterých se zúčastnilo 140 lidí**



→ 13

→ 13 A

FILM NEGATIVE

→ 14

→ 14 A

FILM NEGATIVE

→ 13

→ 13 A

FILM NEGATIVE

VE

# KONTAKTUJTE NÁS



Husitská 502/36, 130 00  
Praha-3 Žižkov  
IČO: 14432421



+420 737 696 962



krokydobra@gmail.com



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

# PODPOŘTE NÁS

Číslo účtu: 6188726379/0800

IBAN: CZ94 0800 0000 0061 8872 6379

BIC: GIBACZPX



Kroky Dobra z.s.  
6188726379/0800