



HISTORIE

Nedostatek informací o problematice vícečetných těhotenství a porodů, vzor v britském sdružení TAMBA a vlastní zkušenost vedly v roce 1995 zakladatelku Kláru Vítkovou Rulíkovou k založení prvního Klubu dvojčat a vícečat v České republice.



Klub dvojčat a vícečat vznikl v Praze jako **občanské sdružení** maminek dvojčat, které cítily potřebu sdělovat si své zkušenosti, řešit problémy společně. Klub pracuje na bázi **svépomocné skupiny** a solidarity (z části členských příspěvků je hrazen tisk a distribuce materiálů určených do porodnic budoucím maminkám-nečlenkám).

Rodiny s dvojčaty hledají ve společných setkáních nejen útočiště před okolím, které jejich specifickým problémům, zcela odlišným od problémů spojených s narozením jednoho dítětem, nebo dvou dětí narozených v krátkém časovém intervalu za sebou nerozumí a nechápe je, ale také podporu podobně obdařených maminek. Dvojčata se zpravidla rodí předčasně a dvojče B má největší riziko zdravotního postižení ze souboru všech živě narozených dětí.



Většinou jde o maminky, které jsou vystaveny výrazně vyššímu fyzickému a psychickému tlaku a stěží se jim dostává sil na to, aby zvládly své běžné rodinné problémy a péči o dvojčata. Kromě již uvedených **pravidelných schůzek**, které formou svépomocné skupiny podporují a pomáhají rodičům vícerčat s náročnou životní situací, organizujeme společné besedy s odborníky (a stále častěji i s dospělými dvojčaty), jednodenní výlety a víkendové akce, srazy dvojčat apod.



Pro maminky, které ve svém okolí Klub dvojčat nemají, ale i pro ty, které se nechtějí nebo nemohou z různých důvodů (postižení jednoho z dvojčat, trojčata, maminka již chodí do zaměstnání...) společných akcí zúčastňovat, vychází dvakrát do roka **Zpravodaj Klubu dvojčat a vícečat**. V něm jsou informace o dění v klubu, připravované akce i články o výchově dvojčat. Zpravodaj opět vzniká svépomocí, články píše maminky, které se chtějí podělit o své zkušenosti, využíváme informací a zkušeností ze zahraničních klubů dvojčat.

V roce 2002 a 2004 vyšla v nakladatelství Portál, v rámci edice Rádce, **první kniha o vývoji a výchově** nazvaná „**Dvojčata. Jejich vývoj a výchova**“ autorky Kláry Rulíkové.

Již šest let fungují také webové stránky www.dvojcata.cz. V jejich rámci provozujeme kromě jiného i **diskuzní fórum** a anonymní **internetovou poradnu**. Diskuzní fórum jsme v roce 2007 **upravili a rozšířili** o témata, která rodiny s dvojčaty nejvíce zajímají.



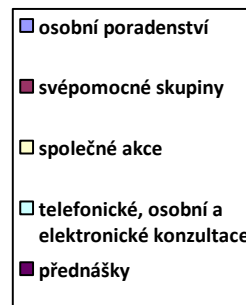
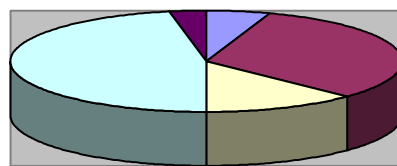


ROK 2009

A. Centrum pomoci rodinám s vícečaty

Provoz poradny je v bezbariérových prostorách v Matoušově 18, v Praze 5, kde pro rodiny s dvojčaty a vícečaty zajišťujeme:

- **Přednášková činnost** – tematické přednášky (mimo projekt „Bude nás víc“)
- **Poradenství** – laktační, psychologické, pedagogické a rodinné, na požádání zajišťujeme i individuální poradenství.
- **Půjčování odsávačky** mateřského mléka
- **Aktivity** – práce se svépomocnými skupinami a jejich organizace a metodické vedení; pravidelné programy (výtvarné, sportovní, kulturní...) v rámci svépomocných skupin
- **Poskytování a výměnu informací** – provoz webových stránek; odpovědi na dotazy v internetové poradně a sledování diskusního fóra; knihovna a prodej publikací
- **Publikační činnost** – příprava, vydání a distribuce dvou Zpravodajů klubu dvojčat a vícečat, o.s. ročně, a vydávání aktuálních odborných brožur
- **Akce** – příprava a realizace rodinného ozdravného pobytu, V. srazu dvojčat v Boskovicích, relaxačního víkendu pro maminky, relaxačního víkendu pro rodiče (partnery)



Počet uživatelů (rodin) projektu:

poradenství osobní (individuální poradna) – 85 rodin
svépomocné skupiny (účastníci programu) – 500 rodin
společné akce (týdenní a víkendové) – 200 rodin
přednášky – 55 rodin
telefonické, osobní a elektronické konzultace – 750 kontaktů

Další akce:

- **I v roce 2009** vedla čestná předsedkyně Klubu dvojčat a vícečat, o.s. Klára Vítková Rulíková pravidelnou rubriku Dvojčata v časopise pro rodiny s dětmi **Máma a já**.



- **22. – 24. ledna 2009** se konal tradiční a oblíbený **relaxační víkend pro maminky** v Jedlové – Deštné v Orlických horách.
- Klub dvojčat a vícečat se opět zapojil do hnutí **Národního týdne manželství besedou na téma „Manželství a tradiční rodina“**. Všichni víme, jak je těžké udržet si dobré manželství, s dvojčaty je to ještě těžší, neboť děti nám často zaberou veškerý volný čas. Proto je dobře se nad fungujícím manželským vztahem zamyslet alespoň jeden týden v roce
- Zúčastnili jsme se výzvy **„Za MHD přístupnou“**, která se snaží odstranit bariery v pražské MHD nejen pro vozíčkáře, ale i pro maminky s kočárky zejména s ohledem na šířku kočárků pro dvojčata.
- Opět jsme se zúčastnili přehlídky volnočasových aktivit pro děti – **Bambiriáda 2009**. Počasí nám příliš nepřálo, a tak jsme byli rádi, že jste si k nám našli cestu i v zimě a dešti. Děkujeme za podporu a těšíme se na další ročník.
- **Spolupracujeme s radnicí Prahy 5** na komunitním plánu prorodinných a sociálních služeb. Setkání NNO v rámci Prahy 5 probíhá cca 1x měsíčně.
- V říjnu se Pavla Kovářová zúčastnila konference **Nové trendy v NNO**, která se zaměřila na nové možnosti práce a prezentace NNO.
- **17. – 18.4. 2009** se konala **Návštěva vinného sklípku ve Velkých Pavlovicích**.
- Jako obvykle proběhly v pobočkách Klubu dvojčat pravidelné **jarní a podzimní burzy**, které se staly jednou z nejoblíbenějších akcí pro organizované i neorganizované rodiny s dvojčaty.
- **11. – 13.6. 2009** se konal již **5. Sraz dvojčat a vícerčat ve Westernovém městečku Wildwest u Boskovic**. Přes nepříznivou předpověď počasí se zde sešlo téměř 70 párů dvojčat (včetně dvou rodin s trojčaty) nejrůznějšího věku a z nejrůznějších koutů republiky.
- Zástupkyně Klubu dvojčat Lucie Schlaichertová se zúčastnila konference **pořádané Národním laktačním centrem a Laktační ligou**.
- **Rodinná dovolená s denním táborem v Jedlové v Orlických horách**
Tentokrát s námi bylo hodně miminek, a tak jsme se přesvědčili o tom, že o další generace je postaráno. Vyšlo i celkem pěkné počasí, děti i rodiče se celý týden dobře bavili. **Srpnová dovolená** v Jedlové je zkrátka tradice, která stojí za to.
- V **září roku 2009** vyšla v nakladatelství portál **kniha Co nevíte o dvojčatech** autorky Kláry Vítkové Rulíkové.
- **15. října** se Klub dvojčat a vícečat, o.s. představil v rámci **týdne neziskových organizací na Praze 5**. Počasí nepřálo, ale v krytém stanu na Andělu se přece jen objevovali návštěvníci a zájemci o naše služby, kteří dostali nejen brožury a letáky o fungování Klubu, ale mohli shlédnout i prezentaci na monitoru.
- V listopadu se Gábina Vítková zúčastnila **II. Mezinárodní konference mateřských center** na Slovensku. Konference se zabývala tematikou vzdělávání rodičů a byla na ní představena slovenská koncepce Akademie praktického rodičovství. Dále zde byly prezentovány modely fungování mateřských center napříč Evropou. Podrobnější informace o průběhu
- Již tradičně se maminky dvojčat v Praze schází **každé první pondělí v měsíci od 20 hod.** v restauraci-kavárně **Aston**, nedaleko Centra pomoci rodinám s vícerčaty. Maminky dvojčat různého věku si zde pročistí hlavy, navzájem si poradí, najdou zde inspiraci a podporu, prostě poklábosí s lidmi, kteří si společně rozumí.





B. Bude nás víc

• **Cyklus přednášek**

1. přednáška se zabývá těhotenstvím, vývojem a výchovou dvojčat (trojčat).
2. přednáška se zabývá významem kojení dvojčat (trojčat), s důrazem na praktický nácvik poloh při kojení.
3. přednáška představuje zdravý život rodiny

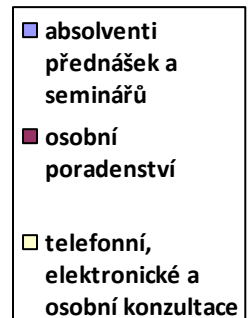
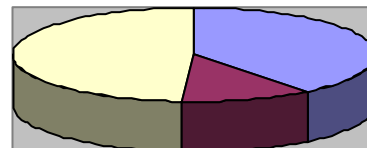
• **Tematické přednášky**

Témata vzešla z požadavků našich klientů (diskusní fórum na www.dvojcata.cz a z osobních a elektronických konzultací):

1. Výživa matky v době těhotenství a kojení dvojčat (trojčat).
2. Dvojčata v pubertě, přednáška o tom, jak co nejlépe zvládnout toto složité období rodiny a jak předcházet konfliktům.
3. Moderní látkové pleny – ekologie v rodině. Nové, velmi vyhledávané téma o plenkách z moderně zpracovaných tradičních materiálů (kokosová a bambusová vlákna, bavlna, vlna...) a jejich výhodách proti těžko ekologicky zpracovatelným použitým jednorázovým plenám. V rámci této přednášky se řeší i další změny v domácnosti, které výrazně přispívají k ekologickému životu rodiny.

• **Odborné brožury**

Dvojčata a jejich sourozenci
 Jsme prarodiči víceročat
 Společná postýlka ano či ne?
 Jak na nespavá dvojčata
 Role otce/partnera
 Kojení dvojčat
 Trojčata
 S kočárkem po Praze MHD
 Redukce u vícečetného těhotenství
 Transfúzní syndrom
 Úmrtí



Počet uživatelů projektu:
počet absolventů seminářů a přednášek – 200

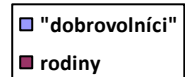
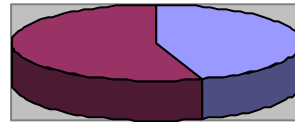
poradenství osobní
(individuální poradna) – 60

telefonické, elektronické
a osobní konzultace – 250



C. Dvojčata dvojčatům

Projekt na jedné straně pomáhá maminkám malých dvojčat dostat se ze sociální izolace a totálního vyčerpání, zvládnout tak situace, se kterými se rodiny s dětmi narozenými po sobě neseťkávají a ani si je neuvědomují (např. taková běžná návštěva doktora, nákup, kojenecké plavání, pohybové hry apod.). Na druhé straně je zde také skupina dobrovolníků, kteří působením v tomto projektu získávají nové zkušenosti a poznatky, mohou srovnávat zážitky, které měli ve svých rodinách, vytvořit si určitou míru dovedností, jež je mohou i v jejich osobním životě posunout dále. V neposlední řadě je pro dobrovolníky zajímavé zažít, v jaké situaci se ocitli rodiče po jejich narození.



K proškolení „dobrovolníků“ došlo v těchto oborech:

1. Pedagogika - Rodina a výchova
2. Psychologie - O dětech v předškolním věku
3. Přednáška o dobrovolnictví – práva a povinnosti
4. První pomoc – Červený kříž

Know-how projektu Dvojčata dvojčatům je k dispozici pobočkám klubu po celé republice a je popsán na našich webových stránkách.





ZÁMĚRY NA ROK 2010

V roce 2010 bude Klub dvojčat a vícečat, o.s. nadále pokračovat v projektech:

Centrum pomoci rodinám s dětmi z vícečetných porodů – laktační, pedagogické a psychologické poradenství, podpora rodin v tíživých situacích, pořádání denních, víkendových i týdenních akcí pro rodiny s dvojčaty a víceročaty, půjčování odsávačky mateřského mléka atd.

Bude nás víc – pořádání přednášek pro budoucí rodiče a rodiny dvojčat a víceročat se zaměřením na specifika vývoje a výchovy dvojčat a vícečat.

Organizace tradičních akcí – srazu dvojčat a víceročat, víkendových akcí a týdenních pobytů pro rodiny s dětmi.

SPOLUPRÁCE A ČLENSTVÍ V ORGANIZACÍCH

Spolupracujeme s **Laktační ligou** a **Národním laktačním centrem**, občanským sdružením rodičů nedonošených dětí **Nedoklubko**, **DDM** na Praze 5, Mateřskými, komunitními, rodinnými centry a internetovými portály www.porodnice.cz, www.rodina.cz, www.babetko.sk a www.mamatata.sk. Přeložili jsme **Deklaraci práv dvojčat a víceročat**, se kterou jsme seznámili členy Klubu a je k dispozici v Centru pomoci. V poslední době pomáháme také studentům SŠ a VŠ, kteří se ve svých závěrečných pracích zabývají tématem dvojčat.

SLOŽENÍ ORGÁNŮ V ROCE 2009

Výkonný výbor :

Gabriela Vítková – předsedkyně

Barbora Dvořáková Kulhánková – členka výboru

JUDr. Marcela Bergerová – členka výboru

Kontrolní komise :

MUDr. Blanka Janečková

Mgr. Štěpánka Kaňková

Volby proběhly na Valné hromadě Klubu dvojčat a vícečat, o.s. v srpnu 2009.

POBOČKY KLUBU DVOJČAT A VÍCEČAT, O.S.

V roce 2009 měl Klub dvojčat a vícečat, o.s. pobočky ve 45 městech.

Kluby dvojčat jsou pořádány v rámci DDM, mateřských, komunitních a rodinných center a vedou je rodiče dvojčat jako svou dobrovolnou činnost v rámci komunity.

**FINANČNÍ ZPRÁVA ZA ROK 2009**

Náklady		Koncový stav
501	Spotřeba materiálu	31 586,60
5011	Spotř.mat.- drob.majet.	28 984,00
5012	Občerstvení	1 333,90
502	Spotřeba energií	17 629,60
504	Prodané zboží	113 062,00
511	Opravy a udržování	907,00
512	Cestovné	7 231,00
518	Ostatní služby	398 753,25
52	Mzdové náklady	659 466,00
549	Jiné ostatní náklady	4 770,97
Náklady celkem		1 263 824,32

Výnosy		
602	Tržby z prodeje služeb	311 035,00
604	Tržby za prodané zboží	36 985,00
648-9	Jiné výnosy – Úroky	88,34
682	Přijaté dary	121 200,00
684	Přijaté členské příspěvky	22 720,00
691	Provozní dotace MPSV	605 536,00
	Provozní dotace MHMP	190 000,00
Výnosy celkem		1 287 564,34

Hospodářský výsledek celkem **23 740,02**

V roce 2009 provedl Finanční úřad v Klubu dvojčat a vícečat,o.s. kontrolu účetního období 2005 – 2007. Nebyly shledány žádné nedostatky.



V ROCE 2009 V KLUBU DVOJČAT A VÍCEČAT, O.S. PRACOVALI:

Pavla Kovářová - administrativa a koordinace projektu Centrum pomoci
Gabriela Vítková - PR, finanční řízení projektů Klubu dvojčat
Denisa Rosová - koordinace projektu Bude nás víc a Dvojčata dvojčatům
Lucie Schlaichertová - přednášky a laktační poradenství
Lucie Hörnerová - volnočasové aktivity, organizace společných akcí, web
Lenka Hanušová - přednášky a laktační poradenství
Klára Vítková Rulíková jako externí dobrovolný spolupracovník

PODĚKOVÁNÍ

- Děkujeme **MPSV ČR** za poskytnutou dotaci ve výši 605 536 Kč.
- Děkujeme **MHMP** za poskytnutou dotaci ve výši 190 000 Kč.
- Děkujeme **paní Kláře Vítkové Rulíkové** za sponzorský dar ve výši 20 000 Kč a věcný dar (výtisky knihy Dvojčata) v hodnotě 100 000 Kč
- Děkujeme **panu Miloši Vítkovi** za sponzorský dar ve výši 1 200 Kč.
- Děkujeme **firmě Sýrárna** na Andělu za pohoštění na setkání.
- Děkujeme **firmě Tea shop – Čajový krámk** za vynikající čaje pro účastníky přednášek.
- **Děkujeme** mateřským, rodinným a komunitním centrům a dalším organizacím, které poskytly své prostory pro pravidelné schůzky Klubů dvojčat a vícečat.
- **Děkujeme** všem, kteří šíří myšlenku vzájemné sounáležitosti rodin s dvojčaty a snaží se pomáhat těm méně zkušeným. Speciální díky patří všem rodičům, kteří aktivně vedou regionální pobočky klubu a našim partnerům za trpělivost, kterou s námi mají.

