

Výroční zpráva 2024

Flami z. s.

1. Úvodní slovo
2. Tvorba materiálů pro www.myslis.com
3. Letní muziko-arte soustředění v Oáze srdce
4. E-BOOK plný aktivit pro práci s dětmi
5. Nové CD s písničkami pro děti
6. Kurz MUZIKO - ARTE - DRAMA - JÓGA pro veřejnost
7. Pořízení hudebních nástrojů do Domova pro seniory ve Vysočanech
8. Vznik emočních karet
9. Hospodaření spolku
10. Poděkování na závěr



1. Úvodní slovo

Vážení přátelé,

rok 2024 měl pro nás symboliku „pauzy po výdechu“, která, jak se ukázalo, byla nesmírně důležitým mezníkem pro naše další kroky. Potřebovaly jsme nahlédnout na nové možnosti, které se nám přivály do cesty, potrebovaly jsme konkrétněji nasměrovat naše další úsilí a trošku si i odpočinout od nepřetržitého tvůrčího nasazení. Toto milé „zamyšlení a zhodnocení“ nám přineslo několik nových projektů, které se nejspíš zařadily mezi tradiční stálice naší neziskové společnosti. Zároveň se nám ale podařilo dokončit několik rozdělaných, dlouhodobějších projektů a došperkovávat to, co nám leželo v šuplíku, ale dává nám smysl to vyslat do světa.

Využili jsme vaši finanční podporu k realizaci nových, poměrně velkých (na naši malou společnost) akcí a také jsme, díky vašim darům mohli obdarovat Domov pro seniory hudebními nástroji.

Začali jsme rozvíjet nové, milé spolupráce a společné nápady.

Vzděláváme se v nových oblastech, abychom mohly nabídnout širší, celistvější zaměření na naši mysl i tělo vedoucí k větší harmonii a rovnováze. Naše kurzy tak můžeme obohatit o další expresivní techniky a podporovat vnímavost všemi smysly.

Díky nádherným zpětným vazbám účastníků kurzů a našich klientů jsme získávaly novou chuť k novým věcem a za to nesmírně děkujeme. Zpětné vazby od spokojených „příjemců“ naší práce pro nás znamenají víc, než se může na první pohled znát. Je to ten hlavní motor a motivace.

Nepřestáváme být vděčné za možnost propojení s ostatním světem skrze společný „časoprostor“, který přináší i pro nás ohromnou inspiraci. Děkujeme za to!

Jindra, Linda, Zuzka

2. Tvorba materiálů pro www.myslis.com

Ani v tomto roce jsme nezháleli a vznikly další písničky, básničky, pracovní listy pro děti, které sdílíme na našich stránkách www.myslis.com.

Materiály souvisí s rámcovým vzdělávacím programem a zároveň podporují individuální potřeby dětí, se kterými se setkáváme.



3. Letní muziko-arte soustředění v Oáze srdce

V roce 2024 jsme s velkým očekáváním a s mírnými obavami vykoply s kolegyněmi první běh Letního muziko-arte soustředění. Naší myšlenkou bylo uspořádat kreativní, zábavný tábor pro dospělé, ze kterého bychom všichni mohli odejít o něco bohatší, silnější a namakanější (především psychicky) do dalších dnů.

Soustředění se potkalo s úspěchem a spokojeností. Zastřešujícím tématem bylo naše „vnitřní dítě“, se kterým jsme s účastníky soustředění pobyli celé 3 dny a díky kterému jsme nahlédli na naši osobnost z jiného úhlu pohledu. Takové pozastavení může mít někdy velký vliv na pochopení určitých „vzorců“, které se nám opakovaně v životě objevují a my úplně nerozumíme tomu, proč se nám to děje.

Díky krásným zpětným vazbám vznikla myšlenka k započetí tradičního letního setkávání.





4. E-BOOK plný aktivit pro práci s dětmi

Máme velkou radost! Podařilo se nám, za podpory Nadace KB dokončit e-book naplněný aktivitami, materiály a metodikami, které se nám osvědčují v naší muzikoterapeutické a arteterapeutické praxi.

K e-booku vzniklo i několik písniček, které naleznete na youtube pod Flami, z. s.
Za podporu Nadaci KB děkujeme převelice.

Jsme rády za milé zpětné vazby od spokojených uživatelů, ať už to jsou rodiče našich našich dětí nebo paní učitelky v MŠ. Spokojené reakce jsou pro nás vždy ohromnou motivací k dalšímu tvoření.



5. Nové CD s písničkami pro děti

V roce 2024 se nám podařilo zveřejnit album Jindra Bartošová a Myšlišáci, které je naplněné písničkami pro děti. Najdete ho na platformách Youtube a Spotify.

Děkujeme zejména vytrvalým maminkám, které se tak dlouho po CD ptaly, až vzniklo.



6. Kurz Muziko-arte-drama-jóga I. a II.

Druhým rokem pořádáme kurzy zaměřené na propojování technik z expresivních terapií.

Získané dovednosti můžeme použít při práci s našimi cílovými skupinami, ale též je využít pro naši vlastní psychohygienu, sebepěči a prevenci syndromu vyhoření.

Muziko-arte-drama-jóga I. se nese v duchu témat vnímavost, opory, zdroje energie a Muziko-arte-drama-jóga II. se zaměřuje na oblasti emoce, improvizace, já jako pozorovatel.

MUZIKO - ARTE - DRAMA - JÓGA I.
propojení muzikoterapie s dalšími expresivními technikami

Vnímavost, Opory, Zdroje energie
Muzikoterapeutické techniky mohou být obohaceny dalšími metodami z oblastí jiných expresivních terapií.
Tento kurz bude zaměřen na gestní užší nejen muzikoterapeutických, ale i jiných technik z oblasti arteterapie, dramaterapie a jógových stabilizačních a dechových technik. Místem cílem kurzu je seznámení předstírní v oblasti expresivní komunikace. Zároveň dovednosti můžeme použít při práci s našimi cílovými skupinami, ale též je využít pro naši vlastní psychohygienu, sebepěči a prevenci syndromu vyhoření.
Naše tvůrčí schopnosti podporujeme hraním na hudební nástroje, hlasovými cvičeními, kreativními dechovými cvičeními, hrou na ládu - body percussion, využíme ládu ládu barev a hudebních drah.

Kurz je určen pro všechny, kteří jsou otevření tvůrčí, hrát si, učit se a zkoušet nové přístupy.

KDY: 19. - 20. 9. 2024 (10:00 - 17:00 a 9:00 - 16:00)
KDE: Praha 8 (meho Palmovka) - přesné místo bude upřesněno podle počtu účastníků pár dní před konáním kurzu
CENA: 3 720,- **přihlášení na: jindra@flami.cz**

LEKTOŘI: Jindra Bartolová a Linda Reháková

Kurz je garantován Muzikoterapeutickou asociací ČR.

Jindra Bartolová - muzikoterapeutka
Vychází ze svých zkušeností ze studia herectví, z téměř třicetileté praxe zpěvačky, ze své osobní dravosti, hluboké znalosti psychoterapeutických vývoje, následně studium muzikoterapie a další vlivy do expresivních terapií, ale zejména ze své praxe terapeutky, muzikoterapeutky a lektorky. Pracuje především s dětmi s kombinovaným postižením a s rodinami dětí s neurodivergovými poruchami. Součástí její práce je i tvorba a realizace projektů a setkání s veřejností, ať už uvnitř nebo vně.

Linda Reháková - arteterapeutka
Jako výtvarnice a grafická designérka tvůrčí a grafiku pro účely různých terapií a artistické metody pro děti. Absolvovala semestr arteterapeutický vývoje. S jandou jsme se potkaly v psychoterapeutickém vývoji a podlédly spolu propojení muzikoterapie a arteterapie. Tvůrčí metody pro děti s kombinovaným postižením. V posledních letech se zabývá dechovými technikami a prací s ládovými přístroji.

Vyvalky jsme spolu webový prostor www.mysls.com, kde propojujeme odborníky s rodinami a jsou zde materiály pro práci s dětmi.

www.flami.cz

MUZIKO - ARTE - DRAMA - JÓGA II.
propojení muzikoterapie s dalšími expresivními technikami

Emoce, Improvizace, Já jako pozorovatel
Kurz Muziko-arte-drama-jóga II. je určen pro všechny účastníky, kteří absolvovali Muziko-arte-drama-jóga I. Účastníci si již s 11 metodami můžeme pracovat dřívemi kreativními technikami vycházejícími z několika expresivních terapií. V kurzu se zaměříme především na práci s pocity a emocemi, na expresivní práci s ládovými nástroji, hrou na ládu, improvizací v improvizované práci. Naše tvůrčí schopnosti podporujeme hraním na hudební nástroje, hlasovými cvičeními, kreativními dechovými cvičeními, hrou na ládu - body percussion, využíme ládu ládu barev a hudebních drah. Zároveň dovednosti můžeme použít při práci s našimi cílovými skupinami, ale též je využít pro naši vlastní psychohygienu, sebepěči a prevenci syndromu vyhoření.
Kurz je určen pro všechny, kteří jsou otevření tvůrčí, hrát si, učit se a zkoušet nové přístupy.

KDY: 1. - 2. 11. 2024 (10:00 - 17:00 a 9:00 - 16:00)
KDE: Praha 8 (meho Palmovka) - přesné místo bude upřesněno podle počtu účastníků pár dní před konáním kurzu
CENA: 3 720,- **přihlášení na: jindra@flami.cz**

LEKTOŘI: Jindra Bartolová a Linda Reháková

Kurz je garantován Muzikoterapeutickou asociací ČR.

Jindra Bartolová - muzikoterapeutka
Vychází ze svých zkušeností ze studia herectví, z téměř třicetileté praxe zpěvačky, ze své osobní dravosti, hluboké znalosti psychoterapeutických vývoje, následně studium muzikoterapie a další vlivy do expresivních terapií, ale zejména ze své praxe terapeutky, muzikoterapeutky a lektorky. Pracuje především s dětmi s kombinovaným postižením a s rodinami dětí s neurodivergovými poruchami. Součástí její práce je i tvorba a realizace projektů a setkání s veřejností, ať už uvnitř nebo vně.

Linda Reháková - arteterapeutka
Jako výtvarnice a grafická designérka tvůrčí a grafiku pro účely různých terapií a artistické metody pro děti. Absolvovala semestr arteterapeutický vývoje. S jandou jsme se potkaly v psychoterapeutickém vývoji a podlédly spolu propojení muzikoterapie a arteterapie. Tvůrčí metody pro děti s kombinovaným postižením. V posledních letech se zabývá dechovými technikami a prací s ládovými přístroji.

Vyvalky jsme spolu webový prostor www.mysls.com, kde propojujeme odborníky s rodinami a jsou zde materiály pro práci s dětmi.

www.flami.cz



7. Pořízení hudebních nástrojů do Domova pro seniory ve Vysočanech

Tímto chceme moc poděkovat „Nadačnímu fondu Anny Prokop Kočicové“ **Nadační Fond Prokop Kočicová**, který nám zaslal větší finanční dar skrze platformu Darujme.cz. Vzhledem k tomu, že se paní Anna Prokop Kočicová zaměřuje na péči o seniory, využily jsme finance k nákupu nástrojů pro Domov pro seniory ve Vysočanech. Tento Domov pravidelně navštěvuje naše kolegyně muzikoterapeutka Eliška Baloghová, která tak navázala na naši dlouhodobou spolupráci s místními seniory.

Hřeje nás, když vidíme, jak se mohou věci dát do pohybu, jak se mohou propojovat síly a díky tomu můžeme společně dělat svět o něco hezčí a veselejší.

Děkujeme všem zúčastněným stranám, včetně ohromného úsilí a bohu libé činnosti celého týmu obstarávajícího Darujme.cz.



8. Vznik emočních karet

V tomto roce vznikla myšlenka propojit některé funkční a hezké věci do širšího prostoru. Jako první vznikly emoční kartičky, které již využíváme hojně při našich kurzech i terapiích.

Chystáme doplnění o metodiky a inspiraci, jak je možné karty využít při práci s jednotlivci i skupinami. Vycházíme z naší praxe, našich postřehů a zkušeností. Momentálně jsme v propojení s dalšími nadšenci z jiných zemí, kartičky chystáme přeložit do dalších jazyků a propojit knowhow s dalšími odborníky.

Těšíme se na příjemnou spolupráci a nové cesty, které se nám tímto propojením otevřou.



8. Hospodaření spolku

Finanční dary jsme využili pro nákup nástrojů pro Domov pro seniory ve Vysočanech, pro tvorbu dalších materiálů pro děti (zejména s neurovývojovými poruchami), pro nákup materiálů k pořádání kurzů pro pedagogy, sociální pracovníky, terapeuty a rodiče pečující o děti se specifickými potřebami.

Přehled o majetku, závazcích a pohledávkách	
Název účetní jednotky: Flami, z.s.	
Pokladna	1351 Kč
Bankovní účet	5114 Kč
Závazky	0 Kč
Pohledávky	1065 Kč (přeplatek FAB - Hudební dům)
Údaje jsou uvedeny k datu účetní uzávěrky dne 31.12.2024	

9. Poděkování na závěr

Děkujeme všem našim podporovatelům za přízeň a za zpětné vazby, které jsou pro nás opravdu nadmíru důležité. Bez nich bychom určitě neměly tolik energie a motivace do dalšího tvoření. Potřebujeme vědět, že naše úsilí má smysl.

Děkujeme za vaše finanční dary, díky kterým můžeme rozšířit naši nabídku služeb, udržovat přijatelné ceny a dělat radost tam, kde je psychická vzpruha potřeba.

A děkujeme i všem, kdo naši práci ocení třeba i slovem, úsměvem, nebo tím, že se za námi stále vrací. Vážíme si toho!

Jindra, Linda, Zuzka