



**Výroční
správa
DO FÉNIX
za rok 2019**



Prihovor šéfkuchára

Kuchárskych kníh bolo napísaných a zostavených neúrekom. Autori hľadajú recepty, ktorými by zaujali, ktorými by pohladili telo i dušu. Niektoré obsahujú staré, osvedčené recepty, iné sa púšťajú do nových a nepoznaných jedál. Hľadajú nové kombinácie, exotické ingrediencie a zabúdajú na tradičné chute.

Aj naša kuchárska kniha ponúka trochu klasiky, trochu medzinárodnej kuchyne, veľa vyskúšaných a osvedčených receptov. Všetko bolo pripravované s láskou a v snahe, aby jedlo chutilo veľkým i malým.

A keďže zdravie detí a dospelých je na prvom mieste, použili sme najzdravšie a najjednoduchšie ingrediencie z najväčšej lekárne a telocvične - prírody. Zostavili sme kuchársku knihu a herbár zároveň. Nech sa páči, vyberte si a načerpajte inšpiráciu pre svoje zdravie.



V roku 2019 mala organizácia 7522 spokojných stravníkov.

Detská organizácia FÉNIX, o. z. so sídlom: Račianska 72, 831 03 Bratislava, IČO: 17310920 vznikla dňa 5. apríla 1991 podľa zákona č. 83/1990 Zb. o združovaní občanov v znení neskorších predpisov registráciou na Ministerstve vnútra Slovenskej republiky pod číslom VVS/1-900/90-3751.

PONÚKAME

- systematickú prácu s deťmi a mládežou
- prepájanie formálneho a neformálneho vzdelávania s použitím metód neformálneho vzdelávania
- aktivity pre deti od 5 rokov, mladých ľudí a dobrovoľníkov z radov dospelých
- pracujeme v 8 krajoch Slovenska

Naša receptúra je založená na:

- nových metódach a prístupoch vo výchovno-vzdelávacích programoch
- zapájani mladých ľudí do štruktúrovaného dialógu
- poskytovaní priestoru na vyjadrenie názorov a realizáciu svojich nápadov
- inšpirácii, aktívnej participácii k medzinárodným aktivitám, k mobilite mládeže
- vytváraní atraktívnych príležitostí pre deti a mladých ľudí na aktívne trávenie mimoškolského voľného času
- rozpracovávaní a zavádzaní nových metód evalvácie v organizácii a aktívne zapájame mladých ľudí do evalvácie

Z NAŠEJ KUCHYNE

Riadenie Detskej organizácie FÉNIX, o.z. reflektuje hodnoty a princípy, ktorými sa organizácia riadi. Štruktúra a kontrolný mechanizmus DO FÉNIX je založený na demokratickom princípe.

Členovia sú prevažne deti od 5 rokov, mladí ľudia a dospelí dobrovoľníci.

Základné kolektívy tvoria skupiny detí a jedného vedúceho, ktorí sa pravidelne stretávajú. ZK majú rôznorodú činnosť (turistika, športovanie, hudba, spev, príroda, tvorivé dielne a iné), venujú sa svojim záujmom, organizujú a zúčastňujú sa rôznych podujatí.

Základné organizácie sú jednotky DO FÉNIX, ktoré pracujú na regionálnej úrovni priamo s deťmi. Na čele každej ZO je predseda, ktorý je zároveň štatutárnym orgánom ZO.

Rada ZO je organizačná a riadiaca jednotka ZO volená z dospelých členov ZO.

Revízor pracuje nezávisle na štruktúre ZO. Kontroluje činnosť, hospodárenie s majetkom a nakladanie s finančnými prostriedkami ZO.

Slovenská rada Fénixu riadi organizáciu medzi dvoma valnými zhromaždeniami, zasadá minimálne dvakrát do roka.

Výkonný výbor je zložený voľbou piatich členov SRF. Riadi organizáciu medzi zasadnutiami SRF pomocou osobných a korešpondenčných zasadnutí.

Valné zhromaždenie je najvyšší orgán zložený z delegátov základných organizácií, zasadá raz za 3 roky. Volí predsedu, podpredsedu, Slovenskú radu Fénixu a Kontrolnú a revíznú komisiu.

Kontrolná komisia Fénixu pracuje nezávisle na štruktúre organizácie. Zo svojej činnosti sa zodpovedá Valnému zhromaždeniu.

Ústredie je administratívnou jednotkou organizácie.

Štatutárnym orgánom DO FÉNIX je predseda a podpredseda DO FÉNIX. Na úrovni základných organizácií sú štatutárnymi orgánmi predsedovia základných organizácií zvolení na zasadnutí rady základnej organizácie a menovaní predsedom DO FÉNIX.



VEDENIE KUCHYNE

ÚSTREDIE

Predseda DO FÉNIX a štatutárny orgán - Mgr. Eva Pintérová

Riaditeľka ústredia - Mgr. Martina Pudmerická Barboríková

Projektová manažérka - Mgr. Katarína Kepenešová

Metodička - Ing. Katarína Lučeničová

Hospodárka – Ing. Ľudmila Móriková

Správca počítačovej siete - Mgr. Ladislav Pavlačka

VÝKONNÝ VÝBOR

Predseda DO FÉNIX a štatutárny orgán - Mgr. Eva Pintérová

Podpredseda DO FÉNIX a štatutárny orgán - Mgr. Patrik Herman

Členka VV - Mgr. Beáta Šramková

Členka VV - Mgr. Emília Štofíková

Členka VV - Mgr. Michaela Revajová

SLOVENSKÁ RADA FÉNIXU V ROKU 2019

Mgr. Eva Pintérová

Patrik Reindl

Bc. Mgr. Janette Šalachová

Ing. Viktor Kopčák

Mgr. Mariana Gregorová

Mgr. Beáta Šramková

Mgr. Patrik Herman

Mgr. Marek Minčíč

Daniel Kmec

Kristína Jaššová

Mgr. Mária Maňáková

Mgr. Emília Štofíková

Mgr. Michaela Revajová

Natália Barčíková

Oľga Kárová

Ing. Silvia Lišaníková

Mgr. Beáta Kočišová

KONTROLNÁ KOMISIA V ROKU 2019

Mgr. Miroslav Zavacký

Ing. Norbert Škorvaga

Mgr. Katarína Danielová



BAZALKA

Latinský názov: Ocimum basilicum

Informácie

Bazalka počas pestovania obľubuje teplé slnečné miesta a kvitne od júna do septembra. Vo forme čaju má blahodárne účinky na trávenie a pomáha pri nadúvaní. Účinkuje protizápalovo pri ochoreniach ústnej dutiny, má protikŕčový účinok pri chronickej bronchitíde s výrazným kašľom. Pri tepelnom spracovaní zachováva svoje liečivé schopnosti. Využíva sa tiež v lekárnictve a voňavkárstve.

Využitie v kuchyni

Bazalka sa hlavne využíva ako korenie do jedál. Listy bazalky v období kvitnutia majú najintenzívnejšiu chuť i arómu. Používa sa aj na dochutenie šalátov, mäsa, či omáčok. Môžeme si z nej pripraviť bazalkové pesto alebo jemný bylinkový olej.

NAŠE ZÁKLADNÉ ORGANIZÁCIE A ICH PREDSEDovia V ROKU 2019

Banská Bystrica	Alena Huntošová	Krásno nad Kyscou	Beáta Šramková
Bardejov	Milan Stachura	Krásnohorské Podhradie	Jarmila Gaálová
Bojnice	Mária Soláriková	Levice Františka Hečku 25	Eva Mizeráková
Bratislava	Martina Pudmerická Barboríková	Levoča	Zuzana Dovalová
Bratislava V. - M.klub	Slavomír Bachratý	Lučivná	Katarína Marhulová
Čachtice	Zdenko Rábara	Námestovo Hattalova 968/33	Katarína Tomulcová
Červený Kameň	Zuzana Gáborová	Poloniny	Marek Minčíč
Držkovce	Lívia Valentová	Prešov	Viera Voľanská Huntejová
Dubnica nad Váhom	Soňa Kačíková	Rožňava	Etela Bučeková
Galanta	Terézia Puterová	Sládkovičovo	Pavol Macura
Handlová	BeataDeliová	Sládkovičovo Školská 1087	Petra Šimková
Handlová Nám. baníkov	Mária Soláriková	Snina	Jozef Talarovič
Humenné	Silvia Lišaniková	Snina - Študentská	Daniel Lupták
Humenné – šachy	Mariana Aľušíková	Sobrance	Jaroslava Surovcová
Hrabušice	Jozef Barabás	Spišská Nová Ves	Michaela Revajová
Jelka	Zuzana Kuldová	Stará Turá	Peter Ištoňa
Klenová	Emília Štofíková	Stupava	Mariana Gregorová
Košice	Janette Šalachová	Trebišov	Miroslav Telepovský
Košice Družicová 5	Mária Chomová	Trnovec nad Váhom	Eva Klincková
Košice Kisdýho 13	Martina Šutorová	Veľká Lomnica	Miroslav Zavacký
Košice Polianska	Katarína Gamčíková	Vranov nad Topľou	Iveta Pribulová
Košice Sever	Katarína Pukanská	Závod	Jana Jediná
Košice Západ	Jaroslava Kopčáková	Zemplínska Teplica	Miroslava Stropkaiová
Košická Belá	Katarína Danielová	Žilina – Vlčince	Beáta Rychlá
Kráľová pri Senci	Darina Deáková		

ČO VŠETKO SME PRE VÁS NAVARILI?

PODUJATIA

Vzdelávacie podujatia pre členov, vedúcich základných zložiek a dobrovoľníkov	308
Jednodňové podujatia pre deti a mládež	960
Viacdňové podujatia pre deti a mládež	48
Pobytové podujatia – realizované v SR bez zahraničnej účasti	26
Pobytové podujatia – realizované v zahraničí (účastníci zo SR).....	12
Pobytové podujatia realizované v SR so zahraničnou účasťou.....	2
Informačné aktivity, kampane, festivaly aktivít a pod.	121
Iné.....	100

ČLENOVIA

Do 30 rokov vrátane	6908
Počet dobrovoľníkov	592
Počet okresov	30
Počet základných kolektívov	449
Počet aktivít pravidelnej (systematickej) činnosti	16668



KOLKO NÁS STÁL NÁKUP POTRAVIN?

V súlade so Zákonom o účtovníctve č. 431 Zbierky zákonov v znení neskorších predpisov Detská organizácia FÉNIX, o.z. účtuje v sústave podvojného účtovníctva. Účtovná závierka je výsledným produktom účtovnej uzávierky. Príprava a zostavenie účtovnej závierky sa skladá z 3 etáp :

- 1. etapa:** prípravné práce - sem patrí zúčtovanie všetkých účtovných prípadov za daný rok do peňažného denníka, vykonanie inventarizácie majetku a záväzkov a zaúčtovanie uzávierkových účtovných operácií
- 2. etapa:** uzatvorenie účtovných kníh, t.j. účtovná závierka
- 3. etapa:** príprava daňového priznania

Účtovná závierka predstavuje sústavu výstupných informácií z bežného účtovníctva. Na základe účtovnej závierky DO FÉNIX zostavuje daňové priznanie. Detská organizácia FÉNIX, o. z. nemá povinnosť auditu.

FINANCOVANIE

SKUTOČNÉ PRÍJMY

Dotácia z MŠVVaŠ SR (Programy pre mládež)	184 080 €
Dotácia z iných štátnych orgánov.	256 377 €
Členské príspevky	6 869 €
Ostatné príjmy	289 098 €
PRÍJMY CELKOM	736 424 €

SKUTOČNÉ VÝDAVKY

	Celková suma výdavkov	z toho z dotácie MŠVVaŠSR
610 mzdy, platy	55 648 €	55 648 €
620 poistné a príspevky	20 826 €	20 422 €
630 tovary a ostatné služby	582 263 €	51 010 €
637 027 odmeny zamestnancov mimopracovného pomeru	7 950 €	6 570 €
640 – bežné transfery	57 000 €	57 000 €
VÝDAVKY CELKOM	715 737 €	184 080 €



TYMIÁN ČERVENÝ

Latinský názov: Thymus vulgaris

Informácie

Tymián červený má silnú, ostrú a korenistú vôňu a obsahuje antibakteriálne a antiseptické účinky a pomáha pri trávení. Používa sa na inhalácie pri zápale dutín a ochorení horných dýchacích ciest. Zvyšuje imunitu a stimuluje krvný obeh. V lekárnictve sa získava silica, ktorá sa pridáva do rôznych prípravkov, ako zubná pasta, ústne vody alebo dezinfekčné mydlá. Taktiež si z neho môžeme pripraviť kúpeľ proti únave.

Využitie v kuchyni

Tymián sa používa ako korenie na rôzne druhy mäsa, najmä hovädziny či teľaciny, ale aj rýb. Využíva sa tiež do domácich údenín alebo na ochutenie nátierok či polievok. Je hlavnou prísadou v provensálskom korení a neodmysliteľnou pochutinou pri príprave pizze.

PONÚKAME VÁM

PRAVIDELNÁ ČINNOSŤ

Pravidelná a systematická práca DO FÉNIX prebieha v základných kolektívoch. V roku 2019 pracovalo 449 základných kolektívov, ktoré podľa veku plnili úlohy:

- **Radšej potrební, ako spotrební** - pozorovacie aktivity zamerané na iniciáciu skúmania udalostí, ktoré sú spojené so životným prostredím dieťaťa.
- **Ved' pomáhať sa má** - výchovný program prezentujúci deťom detské a ľudské práva.
- **Expedície za poznaním** - pohybové aktivity v prírode na získanie táborníckych zručností.
- **Neužívaj, užívaj si slobodu** - výchovný program oboznamujúci o negatívach drog. Cieľom je propagovať aktívne spôsoby trávenia voľného času.
- **Pod' medzi nás** - program na aktívne získavanie mladých ľudí pre prácu v OZ.
- **Netradične tradične** - výchovný program zameraný na rozvoj ľudových remesiel v jednotlivých regiónoch.
- **PC – C@MP** - výchovný program, ktorý oboznamuje mládež s médiami, komunikáciou, operačným systémom, s tlačiarňou a podobne.
- **Vstup voľný!** - výchovný program zameraný na rozvoj sociálnych zručností a mentálnej hygieny, aby v dospelosti mali mladí harmonické rodinné ale aj pracovné vzťahy.
- **Magická 8** - kompetencie získané neformálnym vzdelávaním sú kombináciou zručností, vedomostí a postojov nazývané aj Magická 8.

VZDELÁVANIE/AKREDITOVANÝ KURZ VARENIA

Ponúkame akreditované vzdelávanie:

- **Manažment riadenia detskej organizácie** - vzdelávací program pre tých, ktorí majú záujem založiť si vlastné OZ zaoberajúce sa deťmi. Absolvujú dvojfázové školenie, absolvent si osvojí základné manažérske zručnosti, oboznámi sa so systémom a prácou volených orgánov a získa informácie o princípe demokratického riadenia.
- **Mladý vedúci** školenie určené pre lídrov vo veku 15 - 17 rokov. Absolvent akreditovaného vzdelávacieho modulu „Mladý vedúci“ získa základné schopnosti a zručnosti zamerané na prácu s deťmi. Absolvovanie tohto modelu tvorí základ pre ďalšie vzdelávanie.
- **Úspešne pri práci s detským kolektívom** moduly sú určené pre vekovú kategóriu 18+. Cieľovou skupinou sú pracovníci s mládežou. Naučia sa aplikovať hry, ovládať potrebnú legislatívu, ovládať základy psychológie, použiť hru ako nástroj neformálneho vzdelávania a podobne.

KAŽDOROČNÉ KURZY

- **Prevažne vážne** cyklus vzdelávania počas celého roka. Na základných organizáciách sú vytvorené detské rady a detské parlamenty, ktoré treba ďalej vzdelávať a naučiť ich samostatnej práci.
- **Idem do toho** séria školení členov pre dobrovoľníkov, o dobrovoľníctve a pre budúcich dobrovoľníkov. Zaoberáme sa aj programom ERASMUS+ a sme jednou z organizácií, ktoré projekty realizujú, a participujú na projektoch iných organizácií.
- **Nalieváreň** séria školení pre vedúcich základných kolektívov, ktorého snahou je zlepšovať prístup cieľových skupín k relevantným a kvalitným informáciám. Skladá sa z BOZP, ako pracovať s aktívnymi deťmi, ako pracovať s dobrovoľníkmi a ako získať finančné prostriedky na prácu s deťmi.



PETRŽLEN ZÁHRADNÝ

Latinský názov: Petroselinum crispum

Informácie

Petržlen patrí k najsilnejším prírodným liečivám. Vňať a koreň obsahujú aromatický éterický olej, ktorý poskytuje typickú vôňu a chuť a obsahuje množstvo vápnika, horčíka, draslíka, vitamín C a provitamín A. Petržlen chráni zdravie srdca, zlepšuje hustotu kostí, zlepšuje trávenie, rozpúšťa žlčnikové a obličkové kamene, zvyšuje energiu, bojuje proti infekciám a baktériám a tiež posilňuje imunitu.

Využitie v kuchyni

Petržlen, koreň i vňať, sa môže pridávať skoro do všetkých pokrmov od polievok, cez omáčky, mäso a šaláty, až po zdobenie rôznych lahôdok. Sušená vňať nie je tak aromatická ako čerstvá, preto je dobré pridávať ju do varených jedál tesne pred dovarením a nechať ju len krátko povariť.

ZBIERKA NAJLEPŠÍCH RECEPTOV Z NAŠEJ KUCHYNE ZA ROK 2019

1+1 projekt, ktorý slúži na rozšírenie pôsobnosti do miest a okresov za pomoci našich zabehnutých ZO. Úlohou uvádzacej ZO je podpora a mentorovanie novovzniknutej organizácie. V danom roku vzniklo 5 nových základných organizácií:

- DO FÉNIX Námestovo Hattalova 968/33 (uvádzacia organizácia DO FÉNIX Krásno nad Kysucou)
- DO FÉNIX Držkovce (uvádzacia organizácia DO FÉNIX Krásnohorské Podhradie)
- DO FÉNIX Levice Františka Hečku 25 (uvádzacia organizácia DO FÉNIX Galanta)
- DO FÉNIX Košice Kisdyho 13 (uvádzacia organizácia DO FÉNIX Košice)
- DO FÉNIX Sládkovičovo Školská 1087 (uvádzacia organizácia DO FÉNIX Sládkovičovo)

11. CELOSLOVENSKÉ STRETNUTIE FÉNIXÁKOV; 13.-16.6.2019, Kľačno

Toto podujatie je priestorom, kde sa stretnú členovia, predsedovia ZO, dobrovoľníci a pracovníci organizácie, aby si v príjemnej atmosfére a prostredí vymenili skúsenosti, obohatili sa o nové poznatky a pravidelne prispievali k tvorbe činnosti organizácie svojimi pripomienkami a nápadmi. Súčasťou je i detská konferencia. Celým podujatím sa prelínala téma Zdravie a zdravý životný štýl.



Športom k zdraviu.



Živá knižnica s Ladislavom Szibilom.

PROJEKT PARTI

Pilotný projekt na podporu participácie mládeže a participatívnych rozpočtov na úrovni základných organizácií DO FÉNIX. Na úvodnom stretnutí sa vzdelávali o participácii, o jeho rozpočte, fázach. Následne si mladí navrhli vlastné projekty, kampane. Na záverečnom stretnutí sa odprezentovali víťazné projekty prihlásených 6 základných organizácií.



Nové lavičky - Krásno nad Kysucou.



Obnovenie klubovne - Stará Turá.

ZDRAVIE NIE JE KLIŠÉ

Projekt začal vyhlásením výzvy Ústredia DO FÉNIX. Cieľom výzvy a projektov bolo podporiť vzdelávacie aktivity, kampane, upriamiť pozornosť detí a mladých ľudí na zdravie a zdravý životný štýl, ekológiu, prevenciu patologického správania, šport či zdravé stravovanie. Súčasťou projektov bola aj HBSC štúdia, zisťovali sme názory detí na jednotlivé výroky o zdraví.



Aktivity na podporu zdravého životného štýlu.



Zdravý bar, ponúknite sa!



MÄTA PIEPORNÁ

Latinský názov: Mentha piperita

Informácie

Mäta pieporná obsahuje antiseptický účinok, uvoľňuje kŕče hladkého svalstva, zastavuje preháňanie, aplikuje sa pri zápaloch ústnej dutiny alebo pri bolestiach zubov. Dá sa piť ako čaj, alebo sa predáva ako silica. Tiež je súčasťou balzamov a masť, pretože prekrvujú tkanivo a spôsobujú aj miestne znecitlivenie. Mentol alebo silica sa často využívajú v ústnej kozmetike a v potravinárskom a farmaceutickom priemysle.

Využitie v kuchyni

Na osvieženie v horúcich dňoch si môžete z mäty pripraviť nealkoholické mojito alebo výborný mäťový sirup. Môže sa použiť ako surovina na grécke tzatziky alebo si môžete pripraviť mäťovú mrveničku do hríbovej polievky. Taktiež ju môžete pridať do rizota, džemov, polievok alebo do rôznych šalátov.

FÉNIXOVO V KOCKE; 25.-26.10.2019, Mýto pod Ďumbierom

Seminár určený pre tých, ktorí chceli prispieť svojimi osvedčenými aktivitami neformálneho a informálneho vzdelávania do výchovných programov DO FÉNIX. Cieľom bolo prediskutovať koncepciu pripravovanej metodiky pre výchovno-vzdelávacie programy a vyskúšať aktivity z pripravovanej metodiky. Zúčastnili sa aj dlhoroční partneri z českej organizácie PIONÝR.



Čo to bude, keď to bude?



Diskusia o novej metodike.

STRATEGICKÉ PARTNERSTVO SPOLU; 25.-26.4.2019, Senec

Seminár pod záštitou riaditeľa Odboru mládeže Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu SR- Ivan Hromada. Seminár upriamil pozornosť na fungovanie práce s mládežou v praxi, jej úskalia a benefity, s čím sa stretávajú dobrovoľníci a pracovníci s mládežou v praxi, čo je pre ich prácu potrebné, aké formy podpory majú a aké by uvítali.



Privítanie hostí.



Riaditeľ odboru mládeže Ivan Hromada.

GAMEHUB; 29.7.-4.8.2019, Trenčianske Teplice

Mládežnícka výmena, ktorej cieľom bolo poskytnúť účastníkom informácie o neformálnom vzdelávaní, dozvedieť sa viac o jeho koncepte a naučiť sa využívať hry ako nástroj neformálneho vzdelávania. V uvoľnenej atmosfére sa účastník ľahšie učí, prijíma podnety a má možnosť skúšať riešenia rôznych problémových situácií bez následných sankcií. Výstupom projektu bola publikácia GAMEHUB- Zbierka hier a aktivít v anglickom jazyku.



Hry a zábava počas celej výmeny.



Neformálne učenie a hry.

ETAPOVÁ HRA

Etapová hra trvala od marca do júna 2019. Zameraná bola na detské a ľudské práva. Do etapovej hry sa zapojilo sedem základných organizácií, ktoré priebežne posielali výstupy. Cieľom bolo zvyšovanie povedomia o ľudských a detských právach, viesť deti k uvedomeniu si hodnôt, ľudských a detských práv v každodennom živote, rozšíriť ponuku aktivít, upriamiť pozornosť na vzťah medzi ľudskými právami a miestami v každodennom živote mladých ľudí a podnecovať deti k všímavosti.



Kampaň Detské práva na ulici.



Mapa našich práv.

CESTA ZA TRADÍCIAMI; 5.-11.8.2019, Snina

Letný zážitkový kurz pre 50 detí, ktoré spoznávali rôzne slovenské tradície. Počas pobytu prešli ročnými obdobiami jar a leto, kde spoznávali sviatky ročných období. Vyskúšali si vyrezávanie píšťaliek, rôzne techniky zdobenia kraslíc, vyrobili Morenu, venovali sa športu a absolvovali cestu do minulosti, počas ktorej navštívili drevené kostolíky.



Feníxácky šarkan v oblakoch.



Príprava na Veľkú noc.

DETSKÁ KONFERENCIA SÚ MEDZI NAMI; 15.6.2019, Kľačno

Každoročné podujatie, kde sa pod vedením odborníkov venujeme vybranej téme. V roku 2019 sme sa venovali zdravej chrbtici a naučili sa cviky aplikovateľné počas bežných dní, či dokonca počas sedenia v školskej lavici. Po prednáške trénerov z TM Techniques to všetko naši fénixáci aplikovali v skupinách a každému cviku vymysleli zaujímavý názov.



Účinný cvik na zápästie.



Rozcvička na každý deň.



PAMAJORÁN OBYČAJNÝ

Latinský názov: *Origanum vulgare*

*Sušený sa používa
pod názvom Oregano*

Informácie

Silica pamajoránu obyčajného obsahuje antiseptický účinok, pôsobí antibakteriálne a antimykoticky. Používa sa ako korenie podporujúce trávenie pri žalúdočnej nevôli a pri nechutenstve. Zvonka sa pamajorán používa na prípravu obkladov na zle sa hojace rany, pri zápalovom zdurení žliaz a má priaznivé účinky pri inhalovaní. Taktiež má blahodárne účinky pri príprave kloktadiel používaných pri krčných ochoreniach a ochoreniach horných dýchacích ciest.

Využitie v kuchyni

Pamajorán môžeme použiť pri príprave cestovín, pizze, polievok, pečeného mäsa alebo k ochuteniu octu a oleja. Taktiež sa skvelo hodí ku paradajkám, k zemiakom, morským plodom. Odporúča sa tiež v kombinácii s bazalkou a čiernym korením. Patrí medzi najviac využívané bylinky v stredomorskej kuchyni.

VELKÁ VÝMENA SKÚSENOSTÍ 2X

Veľké výmeny skúseností sa konajú v DO FÉNIX dva razy do roka, 1 na jar a 1 na jeseň. Dvojdnňové podujatia sú určené pre predsedov a vedúcich základných kolektívov. Poskytujú priestor na vzájomnú výmenu skúseností, získanie nových podnetov do praxe a súčasťou sú aj školenia a workshopy zamerané na aktuálne potreby v organizácii.



Patrik dáva rady našim Fénixákom.



Workshop.

MLADÝ VEDÚCI

Absolvent akreditovaného vzdelávania modulu „Mladý vedúci“ získa základné schopnosti a zručnosti zamerané na prácu s deťmi. Absolvovanie tohto modelu tvorí základ pre ďalšie vzdelávanie. Školenie je pre mládež vo veku 15-18 rokov, kde postupne prechádzajú témami ako BOZP, stanovenie pravidiel, základy pedagogiky a psychológie, práca s detským kolektívom, základy tvorby projektov, základy administratívy, hry.



Mladí vedúci v akcii.



Zdravotníčka nás učí, ako podať prvú pomoc.

EURÓPSKY DIALÓG S MLÁDEŽOU

V roku 2019 sa konal VII. cyklus Štruktúrovaného dialógu. Slúži ako nástroj, aby sa pri rozhodovaní o mladých ľuďoch bral ohľad na nich samotných a ich názory. Konali sa 3 offline konzultácie, pričom dotazník bol dostupný aj online na vyplnenie. Názory zapojených mladých ľudí slúžia ako podklad pre opatrenia, ktoré určujú postavenie mladých ľudí, ich vzdelanie a príležitosti. Európska komisia z názorov mladých vytvorí závery a odporúčania pre členské štáty EÚ.

NÁKUPY S PODPREDSEDOM

Podpredseda DO FÉNIX Patrik Herman zrealizoval projekt Nákupy s podpredsedom. Predsedovia a predsedníčky základných organizácií mohli prihlásiť svojich členov a členky, ktoré sú v náročnej sociálnej a ekonomickej situácii. Podmienkou bol nákup za odmenu za výnimočné výsledky v škole alebo v mimoškolskej činnosti. Vybrané deti potom absolvovali nákupy potravín a oblečenia s ďalšími prekvapeniami. Nákupov sa zúčastnili aj rodičia a zástupcovia ZŠ.



Nakupovali sme v Krásne nad Kysucou.



Pomoc prišla aj do Krásnohorského Podhradia.

DOBROVOLNÍCI V ŠTRASBURGU

V roku 2019 DO FÉNIX dostal pozvánku od europoslancu pre 5 zástupcov organizácie, aby pricestovali do Štrasburgu a navštívili Európsky parlament. Týmto spôsobom sú dobrovoľníci ocenení a motivovaní do ďalšej činnosti. Fénix reprezentovali dobrovoľníci z Trebišova, Spišskej Novej Vsi, zo Sobraniec a Vranova nad Topľou.



ŠALVIA LEKÁRSKA

Latinský názov: Salvia officinalis

Informácie

Šalvia lekárska sa využíva pri žalúdočných a črevných problémoch, pri ťažkostiach so žlčníkom alebo pri nadúvaní. Veľmi priaznivo pôsobí na krvný obeh a nervovú sústavu. Vďaka svojim antibakteriálnym účinkom sa využíva pri vnútorných aj vonkajších zápaloch a poraneniach. Éterický olej zo šalvie pôsobí sedatívne na nervový systém, pri dlhšom vdychovaní pôsobí euforicky.

Využitie v kuchyni

Listy šalvie sú veľmi aromatické a používajú sa ako korenina pri príprave mäsových pokrmov, je vhodná tiež do rôznych plniek a omáčok, šalátov alebo na prípravu dipov. Tiež si môžeme pripraviť veľmi zdravý sirup zo šalviových listov alebo si vypražiť lístky na masle a dozdobiť jedlo.

MEDZINÁRODNÝ MARATÓN MIERU

Rok 2019 patril vo Fénixe najmä zdraviu a zdravému životnému štýlu. Cieľom bola propagácia zdravého životného štýlu, športovania vo voľnom čase a pohybu ako takého. Tím tvorili členovia firmy TOPGAL, ktorá podporuje DO FÉNIX už dlhé roky a dobrovoľníci DO FÉNIX. Zastúpenie bolo v maratóne, polmaratóne i štafete.



Tím TOPGAL FÉNIX.

ODPAD KDEŽE WORKSHOPY

V roku 2018 bola vydaná publikácia Odpad? Kdeže!, ktorá sa venovala kreatívnemu spracovaniu odpadového materiálu. Publikácia mala veľký úspech a aj to bol jeden z dôvodov, prečo boli v roku 2019 zrealizované dva workshopy, jeden v Rožňave a jeden v Dubnici nad Váhom. Účastníci si mohli vyskúšať jednotlivé postupy a vytvoriť zaujímavé výrobky. Dozvedeli sa viac o tom, ako viesť takýto workshop s deťmi a mládežníkmi.



Kreatívne nápady ako využiť plasty.



Workshop viedla Andrea Černá.

OKULIARE PRE AFRIKU

Od roku 2009 v DO FÉNIX pretrváva zbierka dioptrických okuliarov pre Afriku. Každoročne sa do nej zapájajú stovky Fénixákov. Zbierka sa rozšírila aj do optík či škôl a zapája sa do nej teda stále viac ľudí. V súčasnosti je naším partnerom v zbere česká organizácia RADAMBUK, ktorá okuliare zbiera v Českej republike a vyzbierané okuliare nám dopravuje. Vyzbierané nepotrebné okuliare následne LIONS CLUB INTERNATIONAL dopravuje do Talianska a odtiaľ ďalej až do Afriky.



Okuliare pripravené do Afriky.

VÍŤAZI ETAPOVEJ HRY V ŠTRASBURGU

Víťazi etapovej hry roku 2018, Strážcovia pokladu, získali ako výhru návštevu mesta Štrasburg, ktorú nám ponúkol vtedajší europoslanec a jeden z členov občianskeho združenia Štvorlístok deťom, s ktorým roky spolupracujeme – V. Maňka. Sprevádzal ich aj podpredseda DO FÉNIX Patrik Herman a spoločne spoznávali mesto a jeho pamiatky. Navštívili Európsky parlament a Európsky súd pre ľudské práva.



Zorničky v Štrasburgu.



ROZMARÍN

Latinský názov: Rosmarinus

Informácie

Rozmarín nám môže pomôcť pri nepríjemných bolestiach z migrény, pri srdcovo-cievnych ťažkostiach ale aj pri nádche. Taktiež má močopudné účinky, podporuje trávenie, má upokojujúce účinky na nervovú sústavu, tiež pôsobí ako antioxidant a priaznivo vplýva na činnosť pečene. Čaj pripravený z rozmarínu nám pomôže zvýšiť imunitu.

Využitie v kuchyni

Rozmarín sa používa v kuchyni najmä na dochutenie rýb, zemiakov a pri príprave jedál z bravčového, teľacieho alebo jahňacieho mäsa, najmä v kombinácií s vínom. Slúži ako výborné dochucovadlo grilovaného lososa alebo pečených zemiakov na mnoho spôsobov. Môžeme si z neho pripraviť aj pikantnú omáčku na grilovanie alebo rozmarínový olej. Veľké využitie má ako korenie v rámci talianskej a francúzskej kuchyne.

FEDOR 2019 Fénixácky dobrovoľník roka

FeDoR je každoročným vrcholom spoločenskej sezóny našich dobrovoľníkov. Je to slávnostný večer, kedy si pripomínáme úspechy celej organizácie a spoločne sledujeme, kam sme sa za uplynulý rok posunuli a v príjemnej atmosfére si posilňujeme silné puto v našej organizácii. Oceňovaní sú najaktívnejší ale aj najzanietennejší dobrovoľníci a základné organizácie.



Ocenenia čakajú na svojich majiteľov.



Ocenení Fénixáci.



JARNÁ CIBULKA

Latinský názov: Allium cepa

Informácie

Jarná cibulka obsahuje veľké množstvo vitamínov ako napríklad vitamín C, vitamíny skupiny B, vitamín A a tiež spektrum minerálnych látok a veľa železa. Cibul'a účinne znižuje krvný tlak a hladinu cukru v krvi. Antibakteriálne pôsobí aj vďaka obsahu alicínu, ktorý pomáha pri liečbe prechladnutia, nádchy aj kašľa.

Využitie v kuchyni

Jarnú cibul'ku môžeme využiť pri všetkých pokrmoch na surovo ale aj v jedlách, keďže obsahuje množstvo vitamínov. Výborne sa hodí do šalátov, pomazánok, na chlieb s tvarohom, alebo si z nej môžeme spraviť chutné pesto či polievku. Výborne doplní chuť pečeného lososa, alebo inej ryby.

PARTNERSTVÁ

YOUTHTAINABILITY

V tomto projekte Erasmus+ (strategické partnerstvo) sme partnerom počas 16 mesiacov. Projekt začal 1.9.2018 trvá do 30.4.2020. Aktivity projektu podporia prácu s mládežou na lokálnej úrovni a podporia zástupcov obcí v angažovaní a participácii mladých ľudí. V roku 2019 sa konali online stretnutia, druhé a tretie medzinárodné stretnutie partnerov v Maďarsku a v Portugalsku.

YOUTH DEMOCRACY ACADEMY

Cieľom medzinárodného projektu bolo angažovať prvovoličov a mladých ľudí do európskych volieb v roku 2019. Cieľom je rozvíjať porozumenie mladých ľudí o fungovaní Európskej Únie a demokracii s dôrazom na európsku úroveň, zapájať mladých ľudí do procesu tvorby nových inovatívnych spôsobov participácie. Projekt zo Slovenska koordinovalo ústredie a DO FÉNIX Handlová, ktorá zároveň reprezentovala organizáciu na aktivitách.

HODINA DEŤOM

V roku 2019 sme sa opäť zapojili do oficiálnej zbierky Nadácie pre deti Slovenska – Hodina deťom. Do zbierky sa zapojili Fénixáci z Galanty, Rožňavy a Dubnice nad Váhom.

HOW WE CHANGE THE REGIME?

Mládežnícka výmena v Maďarsku organizovaná našimi partnermi Fiatalok a részvételértEgyesület– FIRE. Zúčastnili sa jej mládežníci z DO FÉNIX Vranov nad Topľou. Zúčastnené krajiny boli Maďarsko, Slovensko, Česko, Poľsko, Nemecko a Rusko. Projekt bol zameraný na zoznámenie sa so spoločnou históriou krajín a jej dopadom na súčasnosť. Pozornosť bola venovaná najmä kultúre, tolerancii a ľudským právam.



ŠPENÁT

Latinský názov: Spinacia oleracea

Informácie

Špenát obsahuje minimálne množstvo kalórií ale zato má veľa priaznivých účinkov pre organizmus, pomáha proti osteoporóze, srdcovým ochoreniam, rakovine hrubého čreva, artritíde a iným chorobám. Obsahuje až 90 percent vody, vlákninu, vitamíny radu B, vitamín A a K, z minerálnych látok obsahuje mangán, selén, zinok, fosfor, meď a aj železo a tiež obsahuje chlorofyl a karotenoidy.

Využitie v kuchyni

Špenát sa výborne vyníma v čerstvých zeleninových šalátoch, ako obloha jedál, sparený ako príloha k rybám a mäsu. Výborná je tiež ľahká špenátová polievka, palacinky alebo lazane. Môžeme si z neho taktiež pripraviť Francúzsky zeleninový koláč quiche alebo grécke trojrohé špenátové koláčky spanakopity.

ČLENSTVÁ DO FÉNIX

RMS

DO FÉNIX je členom národnej organizácie Rada mládeže Slovenska, ktorá združuje mimovládne organizácie, ktoré sa venujú deťom a mládeži. Zastrešuje občianske združenia a neziskové organizácie, ktoré pracujú s vyše 60 000 deťmi a mladými ľuďmi.

SHR

DO FÉNIX je členom Slovenskej humanitnej rady, ktorá združuje viac ako 170 dobrovoľnícky neziskových organizácií na území SR. Má širokú škálu podujatí a aktivít.

IFM-SEI

DO FÉNIX je členom IFM-SEI. Je to medzinárodná organizácia, ktorej cieľom je podporovať deti a mladých ľudí v aktivite v spoločnosti a bojovať za svoje práva. Členské organizácie sú rozmiestnené po celom svete. Všetky pracujú s mládežou. Ich hodnoty sú rovnoprávnosť, demokracia, mier, spolupráca, solidarita a priateľstvo. IFM-SEI poskytuje členom účasť na vzdelávacích podujatiach, kempoch, seminároch, či konferenciách.

DYPALL NETWORK

Členom medzinárodnej platformy DYPALL NETWORK je DO FÉNIX od roku 2017. Platforma združuje vyše 50 mimovládnych organizácií, obcí a miest vo viac ako 30 krajinách. Cieľom je zapájať mladých ľudí do rozhodovania o procesoch na lokálnej úrovni a tak umožniť miestnym autoritám riešiť potreby a záujmy mládeže a zvyšovať tak aktívne občianstvo a záujem o komunitu. Členovia platformy sa zapájajú do spoločných projektov (školenia, konferencie, strategické partnerstvá), vzájomne spoznávajú svoju činnosť a vytvárajú partnerstvá.



KÔPOR VOŇAVÝ

Latinský názov: Anethum graveolens

Informácie

Používa sa ako upokojujúci prostriedok pri zažívacích ťažkostiach, na podporu tvorby materského mlieka a jeho žuvanie tlmí zápach z úst. Silica kôpru zlepšuje chuť do jedla, pôsobí proti nadúvaniu. Priaznivé účinky má na koliku, má upokojujúci účinok, zmierňuje bolesti hlavy. Pôsobí proti hlístam, hojí svrbíace rany, a pôsobí močopudne.

Využitie v kuchyni

Vynikajúca je kôprová omáčka, pridáva sa k nakladaným uhorkám, skvelo sa však hodí aj k rybám a mäsu, dokonca sa využíva aj pri príprave zálievok do šalátov a aj v samotných šalátoch. Tiež si z nemo môžeme pripraviť kôprovú nátierku alebo lahodnú omáčku.

EDIČNÁ ČINNOSŤ V ROKU 2019

VÝROČNÁ SPRÁVA DO FÉNIX ZA ROK 2018

GAMEHUB. COLLECTION OF GAMES AND ACTIVITIES

Zbierka hier a aktivít vznikla ako výstup mládežníckej výmeny GAMEHUB, ktorá sa konala v lete 2019. Bola zameraná na neformálne vzdelávanie a hru ako nástroj v NFV. Zbierka obsahuje hry a aktivity z programu mládežníckej výmeny. Sú vhodné pre mládežníkov, dobrovoľníkov, pracovníkov s mládežou, pedagógov a pod.

ŠTYRI ROČNÉ OBDOBIA - TVORIVÉ NÁPADY NA CELÝ ROK

Publikácia je venovaná kreatívnym nápadom na štyri ročné obdobia s využitím prírodných materiálov. Zahŕňa tipy na výtvarnú tvorbu charakteristické pre jednotlivé sviatky a ročné obdobia. Obsahuje opis jednotlivých krokov s fotografiami.

STRÁŽCOVIA POKLADU

Publikácia venovaná etapovej hre Strážcovia pokladu z roku 2018. Obsahuje informácie o etapovej hre, jej priebeh, jednotlivé úlohy a aktivity, výstupy zapojených základných organizácií a zhrnutie. Slúži zároveň ako inšpirácia pre dobrovoľníkov pri ich práci s deťmi a mládežou.

INŠPIRUJ SA S FÉNIXOM

Publikácia vytvorená mladými dobrovoľníkmi DO FÉNIX počas rovnomeného projektu, ktorý sami navrhli, naplánovali a zrealizovali. Viac o projekte v časti Príklady dobrej praxe základných organizácií.



KORIANDER SIATY

Latinský názov: Coriandrum sativum

Informácie

Koriander má antibakteriálne, protikŕčové a protinádúvacie účinky, podporuje trávenie a chuť k jedlu a znižuje cholesterol. Zvonku ho môžeme používať na ošetrovanie vredov, alebo na miesta, kde chceme dosiahnuť antimikrobiálne pôsobenie. Má priaznivé účinky na nervovú sústavu. Silica uľavuje pri bolestiach reumatického pôvodu. Upokojuje organizmus, znižuje bolesť.

Využitie v kuchyni

Používa sa najmä na nakladanie húb a zeleniny, do chleba a údenárskych výrobkov, na prípravu jahňacieho a bravčového mäsa a na výrobu alkoholických nápojov. Tiež sa pridáva do rôznych omáčok, do sladkých jedál, sušienok či múčnikov. Čerstvé listy sa môžu použiť na ochutenie zeleninového šalátu alebo jednohubiek.

DETSKÁ ORGANIZÁCIA FÉNIX, O. Z. ĎAKUJE ZA AKTÍVNU POMOC A SPOLUPRÁCU V ROKU 2019:

Ministerstvo školstva, vedy, výskumu a športu SR

Odbor mládeže MŠSV a Š SR

Iuventa – Slovenský inštitút mládeže

Národná agentúra ERASMUS+

Úrad splnomocnenca vlády SR pre rozvoj občianskej spoločnosti

Rada mládeže Slovenska

OZ Štvorlístok deťom

IFM-SEI

DYPALL NETWORK

TOPGAL Slovensko, s.r.o.

COOP JLC, a.s.

TESCO

Mesto Handlová

TM Techniques

Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach

Ludopolis – mesto najlepších spoločenských hier

Středočeská krajská organizace PIONÝR

Lions Club International

RADAMBUK – Rada dětí a mládeže Jihočeského kraje z.s.

Nadácia pre deti Slovenska

Pionýr z. s.

Andrea Černá

Jakub Krako

Ladislav Szibila

Lujza Lysinová

Vladimír Maňka

Robert Hajšel

Darcom 2% z dane

Expodom.sk

A najmä DO FÉNIX ďakuje všetkým svojim členom a dobrovoľníkom!



Tento projekt bol podporený z dotácie Ministerstva školstva,
vedy, výskumu a športu SR

„Programy pre mládež 2014 – 2020“,

ktorú administruje IUVENTA – Slovenský inštitút mládeže.

„VÝROČNÁ SPRÁVA DO FÉNIX ZA ROK 2019“

Vydavateľ: Detská organizácia FÉNIX, o. z.,
Račianska 72, 831 03 Bratislava

fenix@do-fenix.sk www.do-fenix.sk

Spracoval: Detská organizácia FÉNIX, o. z.



ISBN: 978-80-89239-65-8

