

Výroční zpráva 2020



J**á**blíčkov 
prostor pro celou rodinu

Obsah

Rodinné a komunitní centrum Jablíčkov, z.s. v roce 2020	4
Charakteristika organizace, základní údaje	5
Poslání a účel organizace	5
Přehled činnosti v roce 2020	6
Aktivity na bázi pravidelného týdenního rozvrhu pro všechny věkové kategorie.	6
PROGRAMY PRO RODIČE S DĚTMI	6
PROGRAMY PRO DĚTI BEZ RODIČŮ	8
PROGRAMY PRO DOSPĚLÉ	11
Nepravidelné či jednorázové aktivity provázané s ročními cykly i lokalitou	13
Jednorázové vzdělávací aktivity	14
Informační a poradenská činnost	14
Projekty realizované v roce 2020	15
Podpora zdravé rodiny – rodičovství jako zdroj životního štěstí . .	15
Podpora aktivního života rodin s malými dětmi v Praze 10	16
Realizační a lektorský tým	17
Zpráva o hospodaření	18

Vydalo Rodinné a komunitní centrum Jablíčkov, z.s.

Text: Lenka Vokatá, Barbora Dyrková
Fotografie: Kateřina Víšková Šteffková, Jaroslav Bohatý, Svetlana Biskupová, Kateřina Hamáčková
Grafická úprava: Tomáš Vokatý

Praha 2021



Rodinné a komunitní centrum Jablíčkov, z.s. v roce 2020



Před začátkem proti pandemickým opatření jsme si ještě stihli užít Karneval a proběhnout nakonec mohla i Letní slavnost, která sice tentokrát neměla vůbec letní počasí, ale nadšené děti i lektorky byly ochotné předvést naučené tanečky či písničky i v dešti.

Podzimní a zimní provoz a akce opět přerušily proti pandemickým opatření, ale to už jsme věděli jak na to a zrealizovali jsme mnoho aktivit online. Připravili jsme i individuální venkovní hru se stanovišti Od Martina k Mikulášovi (název zněl skutečně takto, jelikož akce probíhala právě v termínu mezi jejich svátky).

Náročný rok jsme tak přečkali snad bez větší újmy: my jako rodinné centrum, jednotliví zaměstnanci i lidé, kteří k nám chodí pro emoční podporu a společenství.

Chtěla bych zde také **poděkovat všem členům týmu** za jejich profesionální, kreativní, ale také citlivý a lidský přístup k práci i za jejich flexibilitu ve specifické situaci roku 2020. **Děkuji, že Jablíčkovu věnují nejen své síly a čas, ale i část svého srdce.**

Děkuji také všem institucím, které nás finančně podporují.

A v neposlední řadě bych chtěla poděkovat také všem návštěvníkům Jablíčkova za přízeň, za to, že nám přinášejí inspiraci, kam se posouvat dál. I za to, že naše služby doporučují dál.

***Jsmo moc rádi, že tu můžeme
být pro vás a vaše děti!***

*Lenka Vokatá
ředitelka RC Jablíčkov*

Rok 2020 byl asi pro většinu obyvatel naší planety velmi zvláštním rokem a jinak tomu nebylo ani v Jablíčkově. Vlivem pandemie covid-19 jsme museli více jak 4 měsíce z roku 2020 mít zavřeno a nemohli jsme realizovat naše aktivity tak, jak jsme byli zvyklí. Museli jsme reagovat na vzniklou situaci a protože jsme rodiny s dětmi nechtěli nechat ve složité situaci samotné, pustili jsme se do nových forem podpory rodin s malými dětmi. Počínaje online variantou vzdělávacích seminářů a online a telefonickým poradenstvím, přes online kroužky tanečků či flétny a kytary, až po venkovní hru se stanovišti, kterou si rodiny mohly obejít v průběhu jednoho měsíce.

Zároveň jsme i nadále zůstali centrem s rodinnou atmosférou a individuálním přístupem ke každému jednotlivci.

Charakteristika organizace, základní údaje

Rodinné a komunitní centrum Jablíčkov, z.s. bylo založeno jako občanské sdružení na podzim roku 2001. Do roku 2018 se jmenovalo Mateřské a otcovské centrum pohody, od února 2018 se jmenuje dle svojí jediné provozovny a tedy Rodinné a komunitní centrum Jablíčkov. Od roku 2018 sídlí na adrese: Počernická 524/64, Praha 10 – Malešice.

Činnost Rodinného a komunitního centra Jablíčkov se řídí platnými stanovami a za jeho vedení a hospodaření zodpovídá pětičlenný výkonný výbor.

Základní údaje o organizaci

Název: Rodinné a komunitní centrum Jablíčkov, z.s.
Právní forma organizace: Zapsaný spolek
Datum vzniku: 1. 11. 2001
IČO: 26546132
Sídlo organizace: Počernická 524/64, 108 00 Praha 10

Kontakt:

Adresa: Počernická 524/64, 108 00 Praha 10
Telefon: 736 245 466
E-mail: rcjablickov@gmail.com
URL: www.jablickov.cz
Číslo účtu: 2500239340/2010 Fio Banka a.s.

Výkonný výbor a statutární orgán spolku

zvolený valnou hromadou dne 7. 2. 2018

předsedkyně spolku: Bc. Lenka Vokatá
místopředsedkyně spolku: Mgr. Barbora Dyrková
další členky výkonného výboru: Mgr. Kateřina Bohatá,
Ing. Petra Macháčková, Kateřina Víšková Šteffková

Poslání a účel organizace

Poslání spolku:

Podporovat zdravé fungování rodiny prostřednictvím široké škály prorodinných služeb; poskytovat logicky provázaný komplex pedagogicky kvalitních programů pro všechny věkové kategorie dětí, rodiče i prarodiče; posilovat rodičovské kompetence, preventivně působit proti burn-out syndromu pečujících, a výskytu negativních psychosociálních jevů v rodinách (zejména volnočasovými aktivitami a edukací); vytvářet přátelský prostor pro setkávání rodin s dětmi, smysluplné trávení volného času, sdílení a výměnu zkušeností; podporovat komunitní soužití v lokálních podmínkách – pěstování vazeb k místu, oživení vztahů mezi lidmi.

Účel spolku:

- rozvoj a podpora rodin – programy pro rodiče s dětmi;
- podpora rodičů při sladování práce a rodiny – poskytování služby péče o dítě v dětské skupině, příměstské tábory, krátkodobé jednorázové hlídání dětí (při přednáškách a kurzech pro rodiče apod.);
- rozvoj jednotlivců – široké spektrum volnočasových aktivit pro děti a mládež a vzdělávací, nácvikové, poradenské a volnočasové aktivity pro dospělé;
- rozvoj komunity – kulturní a tradiční akce pro širokou veřejnost, převážně rodiny s dětmi.

Přehled činnosti v roce 2020

V roce 2020 jsme opět nabízel široké spektrum aktivit pro téměř všechny věkové kategorie. Jednotlivé programy společně tvoří kompaktní, logicky provázaný a funkční celek. Bohužel rok 2020 byl ovlivněn pandemií covid-19 a nucenými uzavírkami centra či zákazem shromažďování. Takže proběhlo menší množství lekcí jednotlivých kurzů a výrazně méně jednorázových akcí. Nicméně počet jedinečných účastníků našich aktivit zůstal prakticky stejný jako v předchozích letech.

Jednotlivé aktivity:

- **Tréninkové aktivity posilující rodičovské kompetence:** celkem proběhlo 21 pololetních kurzů, každý ale jen o rozsahu cca 8 lekcí (místo běžných 16 lekcí), celkem 155 jedinečných účastníků / rok.
- **Poradenství pro rodiče:** 7 druhů poradenství, celkem 238 hodin poradenství za dotovanou cenu v rámci projektů – dotace od MPSV a MČ Praha 10 – často probíhalo online.
- **Besedy, workshopy a semináře zaměřené na rozvoj rodičovských kompetencí:** proběhlo celkem 17 vzdělávacích akcí (z toho 8 online) a 3 setkání podpůrné skupiny.
- **Programy zaměřené na všeobecný rozvoj dětí:** v roce 2020 jsme nabízel celkem 32 kroužků pro děti ve věku 3 – 10 let, proběhla zhruba polovina naplánovaných lekcí.
- **Podpora sladování práce a rodiny:** dětská skupina (celoroční provoz, kromě července a srpna), herna s hlídáním, příměstské tábory (9 turnusů přes celé léto).
- **Práce s celou rodinou, aktivity a akce pro rodiče či prarodiče s dětmi:** 8 pravidelných programů, 6 akcí za rok, plus aktivity vytvořené speciálně pro dobu pandemie (venkovní individuální hra se stanovišti a podklady pro tvoření doma s dětmi).
- **Rozvojové a relaxační aktivity pro rodiče (cvičení, vzdělávání):** 22 pravidelných programů, kde hlavním účelem je prostor pro odpočinek, zdravý pohyb a seberozvoj rodiče, což předchází pocitu vyčerpání a syndromu vyhoření.

Aktivity na bázi pravidelného týdenního rozvrhu pro všechny věkové kategorie

PROGRAMY PRO RODIČE S DĚTMI

Programy pro rodiče s dětmi od 3 měsíců do zhruba 4 let věku dítěte – kurzy rodičovských kompetencí – tvoří již léta osvědčený dopolední program pro rodiny z blízkého i vzdálenějšího okolí. Sázíme na zkušené a vstřícné lektorky a propracovanou metodiku, kterou stále obohacujeme dalšími nápady. Náplň kurzů pravidelně konzultujeme s fyzioterapeutkou i ergoterapeutkou z našeho týmu. Cvičení s dětmi v kojeneckém a batolecím věku nejen posiluje svaly, ale také mnohostranně podporuje psychomotorický i psychosociální vývoj. V kojeneckém



období si dítě vytváří první pohybové vazby, pohyb je přirozenou potřebou všech dětí, proto je důležité jej rozvíjet.

Pro rodiče s nejmenšími kojenci jsme i v roce 2020 nabízel kurz *Pohybové hrátky s miminky* – Kurz rodičovských kompetencí pro rodiče s dětmi ve věku 3–7 měsíců, vedené fyzioterapeutkou Šárkou Kopeckou. Navazující kurzy pro rodiče s dětmi ve věku 6–12 měsíců *Mimihry I a II* vedly zkušené kolegyně Kateřina Víšková Šteffková a Zuzana Hofmannová.

Programy pro rodiče s kojenci jsou zaměřené na podporu rodičů v péči o miminko. Jsou pro ně nejen vytržením z relativního stereotypu péče o dítě a příležitostí navázat nové sociální kontakty, ale také zdrojem inspirace a poučení v oblastech jako jsou: péče o miminko, správná manipulace s miminkem, rozvoj hrubé i jemné motoriky a jednotlivých smyslů. Cvičení s nejmenšími obsahuje také část věnovanou poporodnímu cvičení pro maminky.

Kurzy rodičovských kompetencí pro rodiče batolat ve věku 12–18 měsíců, 18–24 měsíců a 2–4 roky

jsou zaměřené na podporu rodičů dětí v této věkové kategorii. V roce 2020 jsme nabízel kurzy *Včelíčky, Žabičky, Myšky, Kuřátka, Kořata, Medvídat, Blesky, Ježčci, Broučci a Housátka*, vedené zkušenými lektorkami Lucií Klozovou, Lucií Scharnaglovou, Kateřinou Hamáčkovou, Barborou Dyrkovou a Janou Švicovou. Kurzy nabízejí pestrý program, který poskytuje rodičům dostatek inspirace pro komplexní rozvoj jejich dětí. Začínáme úvodními rituály, pokračuje pásmo rytmizovaných říkanek, které podporují rozvoj slovní zásoby, zařazujeme i různé taneční aktivity na rozvoj prostorového vnímání a rytmu. Lektoři využívají celé škály tradičních i netradičních pomůcek a materiálů, programy jsou vedeny tématicky i v souladu s ročními obdobími. Nechybí krátká výtvarná činnost, která rozvíjí přirozenou tvořivost dětí, seznamuje je s různými materiály a technikami. Rodiče získávají inspiraci, co vše mohou pro tvoření využít v domácím prostředí. Pro rozvoj hrubé motoriky využíváme cvičení na gymbalech, používáme overbally, padák,

různé míčky, a další pomůcky, pravidelně zařazujeme i překážkové dráhy a bosonohé chodníčky pro stimulaci plošky nohy. Součástí kurzů bývá i část rozvíjející hudební citění dětí prostřednictvím seznamování s orfovými nástroji a společným zpíváním. Využíváme i vyráběné hudební nástroje jako inspiraci pro domácí prostředí.

Společná činnost rodiče s dítětem upevňuje vzájemné vazby, nezastupitelný je pro dítě i kontakt a hry s vrstevníky. Děti se postupně a přirozenou cestou připraví na separaci od rodičů, rodiče se mohou podělit o své zkušenosti, radosti i starosti. Rodiče také získávají náměty na různé druhy činností, naučí se řadu nových říkanek, písniček a her, mají možnost vidět své dítě v kontaktu s druhými dětmi a pomáhat mu při učení se být v kolektivu, či pozorovat jeho talenty a cíleně je podporovat. V neposlední řadě jsou tyto programy příležitostí k navázání nových přátelství mezi rodiči i dětmi.

Lektorky kurzů rodičům též předávají informace o meznících psychomotorického vývoje dítěte v daném věku, důležitých vývojových znacích i „varovných signálech“ – kdy něco není pořádku. Rodiče mohou s lektorkami konzultovat zvládnání nejčastějších výchovných obtíží vyskytujících se v daném období. V případě náročnějších potíží předává lektorka kontakt na odborné poradce v Jablčkově (psycholožka, fyzioterapeutka, ergoterapeutka apod.).

Little Bees I a II a Little Stars

Program pro rodiče s dětmi ve věku 2–4, 3–5 a 3–6 let zaměřený na podporu rodičů v seznamování dítěte s novým cizím jazykem. Program vede zkušená lektorka angličtiny Asia Fendrychová hravou formou, využívá přirozené schopnosti malých dětí „vrstát do jazyka“ skrze pojmenovávané činnosti a zážitky a poskytuje rodičům návody a inspiraci, jak mohou v učení cizí řeči pokračovat doma s dětmi sami. Kurz má jedinečnou propracovanou metodiku, využívá anglických říkanek a písniček, je velmi interaktivní, pestrý, přizpůsobený dovednostem i potřebám nejmenších dětí.



Keramika pro rodiče s dětmi

Program pro rodiče s dětmi ve věku 2,5 – 6 let vede zkušená lektorka Lucie Klozová. Cílem kurzu je seznámit děti s hlinou a především dát jim možnost tvořit, zkoumat, objevovat, zažít ji jako materiál, který je živý a tvárný a současně rozvíjet představivost, tvořivost, výtvarné citění, jemnou motoriku, haptiku a vést děti k citu a respektu k materiálu. Hlína je živý materiál, skrze který se děti dostávají do kontaktu samy se sebou a se svými emocemi. Témata tvorby jsou vybírána tak, aby primárně mohly tvořit děti, ale rodiče se samozřejmě zapojují a mohou ukázat dětem vlastní náhled. Společná činnost rodiče s dítětem též upevňuje vzájemné rodinné vazby.

Tanečky pro rodiče s dětmi 2-4 roky

vede zkušená lektorka našich tanečních kurzů Barbara Čapková. Program je určen rodičům a dětem,

kteří mají rády tanec a hudbu. Pohyb obecně je přirozenou potřebou všech dětí, proto je důležité jej rozvíjet. Na kurzu se zábavnou formou rozvíjí základní dovednosti dětí jako je rytmus, hudební sluch, koordinace těla a orientace v prostoru, společný pohyb rodiče s dítětem je příjemným zpestřením tráveného času. Děti se zde též učí postupnému osamostatnění od rodičů, u stejné lektorky pak mohou pokračovat v navazujících tanečních kurzech.

Muzicírování

je kurz určený rodičům s dětmi ve věku 2-4 roky, vedený hudebnicí a zpěvačkou Olgou Vít Krumpolovou. Předává dětem radost ze zpěvu a z hry na hudební nástroje prostřednictvím společného tance a zpívání, rozvíjí rytmiku a prostorové vnímání dětí, děti se seznamují s orfiovými nástroji, využíváme i vyráběné hudební nástroje jako inspiraci pro domácí prostředí.

Káčátka

Cílem programu pro děti ve věku 2-4 roky, vedeného paní učitelkou naší dětské skupiny Janou Švicovou, je zvyknout si na společnost dalších dětí, vedle sebe či společně si pohrát a podělit se. Káčátka začínají pásmem pohybových říkadel a tanečků, vztahujících se k ročnímu období, pokračují opičí dráhou a aktivitami na rozvoj jemné motoriky. Následuje krátká výtvarná činnost a na konci je divadlo vždy k aktuálnímu tématu. Program může sloužit též jako prostředek seznámení se s prostorem, programem a lektorkou naší dětské skupiny, do níž pak má dítě pozvolnější vstup, jelikož již zná prostředí i „paní učitelku“.



miku. Po absolvování naší školičky dítě lépe zvládne vstup do klasické mateřské školy.

Letní školička, příměstské tábory

V roce 2020 jsme zrealizovali 4 termíny Letní školičky, která nabízí různorodý celodenní program plný pohybu, tvoření, zpívání, divadla i pobytu a hraní venku pro děti ve věku 2-6 let. Pro nejmenší je zahrnut i tolik potřebný odpočinek, stejně jako ve školce. Pro starší děti (věk 4-8, resp. 5-10 let) jsme uspořádali 5 příměstských táborů – s výtvarným, hudebním či přírodovědným zaměřením. Umožnili jsme tak několika desítkám pracujících rodičů sladit práci a smysluplný program pro děti během léta. Příměstská forma táborů vyhovuje hlavně menším nebo méně průbojným dětem a slouží i jako příprava na běžný pobytový tábor. Jako na každém táboře, i na tom příměstském si dítě vytváří tolik potřebné sociální kontakty a musí interagovat s ostatními ve skupině. Pro mnoho dětí i rodičů je též důležitá každodenní zpětná vazba. Všechny naše tábory jsou vedeny zkušenými lektory, často s pedagogickým vzděláním a mnohaletými zkušenostmi práce v našem centru. Program je velmi různorodý, děti se hýbou, učí novým věcem, tvoří, jezdí na zajímavé výlety.

Herna s hlídáním

Herna s hlídáním nabízí rodičům dětí od 1,5 roku možnost hlídání dětí v herně, kdy rodiče v tomto čase se mohou věnovat zařizování svých věcí nebo navštívit naše lekce angličtiny pro rodiče, či některou z našich besed a přednášek nebo dokonce využít naši coworkingovou kancelář. Děti si zároveň mohou pomalu zvykat na odloučení a připravit se tak na vstup do dětské skupiny nebo mateřské školy. Herna s hlídáním je neorganizovaný program, děti si samy určují, jaké činnosti a kdy se chtějí věnovat. Zkušené chůvy jim nabízejí činnost dle individuálního zájmu a přizpůsobují se potřebám jednotlivých dětí. V stejném čase nepravidelně pořádáme i přednášky a besedy pro rodiče, kteří mají možnost využít toto hlídání po dobu přednášky.



HUDEBNÍ KROUŽKY

Hudebníci I a II, Flétnohraní

Kroužky pro děti ve věku 4 – 8 let, kde se učí i základům hry na zobcovou flétnu, přizpůsobené možnostem malých dětí, vedou lektorky Bohdana Švehlová a Aneta Kamelská. Seznamují děti se základními notami, naučí je, kde jaká nota leží, děti se postupně učí některé písničky zahrát na flétničku. Součástí hodiny jsou i rytmická a dechová cvičení a hra na orfiové nástroje. Nejde nám o to, vychovat hudebníky či zpěváky, ale podnitit v dětech muzikální talent, radost z pohybu a cit pro hudbu i rytmus.

Individuální výuka hry na flétnu, kytaru a ukulele

Kroužky určené pro děti jakéhokoli věku. Lektoři zde individuálně učí jedno až dvě děti základům, ale později i hlouběji hře na zobcovou flétnu, kytaru či ukulele. Zároveň se děti hravou formou učí i základní noty apod. V roce 2020 jsme celkem nabízel 12 individuálních hudebních kurzů. Individuální výuka hry na flétnu, kytaru a ukulele probíhala jako jeden z mála programů i během doby, kdy bylo naše centrum uzavřeno kvůli pandemii covid-19, a to v online formě.

Sboreček

Novinkou v našich hudebních kurzech se od září 2020 stal kroužek Sboreček, vedený operní pěvkyní Olgou Vít Krumpolovou. Děti si na hodinách kroužku kromě zpívání užívají i improvizaci hry na nástroje, občas zabrousí do hudební teorie, věnují se i jevištní mluvě a pohybové výchově.

TANEČNÍ A POHYBOVÉ KROUŽKY

Tanečky I, II a III., Zumba pro děti I a II

Obliba tanečních kroužků nebere konce, takže jsme v roce 2020 opět přidávali další taneční kroužky pro

PROGRAMY PRO DĚTI BEZ RODIČŮ

Školička rodinného typu – dětská skupina

Naše dětská skupina s kapacitou 12 dětí (v jeden čas) nabízí docházku v čase 8 – 16,30 každý všední den během školního roku. Někteří rodiče využívají pro své děti celodenní celotýdenní docházku, zatímco jiné děti navštěvují školičku jen některé dny v týdnu i jen na dopoledne, aby si postupně zvykaly na kolektiv a odloučení. Reálně tak naše školička umožňuje zhruba 25 rodičům postupně sladování práce a rodiny a dětem poskytuje možnost postupné adaptace na kolektiv dětí. Rodiče si na naší školičce cení přátelského prostředí a individuálního přístupu. Program školičky je složen z celistvých tematických celků, které umožňují dětem si dobře osvojit nové poznatky – vše si osahat, prohlédnout, zažít, prozkoumat a objevit širší souvislosti. V praxi využíváme prvky waldorfské pedagogiky i montessori přístupů a pomůcek. Program výuky ve školičce v Jablíčkově

v sobě snoubí učení, volnou hru a organizované aktivity s ohledem na potřeby a vývoj každého dítěte. Učební osnovy jsou koncipované tematicky, vychází z ročních období a praktického běžného života. Jednou týdně je v rozvrhu zařazena dětská jóga a hravá výuka angličtiny, jednou za 14 dní mají děti kera-





děti. Mladší děti (3–6 let) se hravou a zábavnou formou učí základní taneční prvky a rozvíjí základní dovednosti jako je rytmus, hudební sluch, koordinace těla a orientace v prostoru.

Starší děti (5–10 let) se na kroužku Zumba učí pokročilé taneční a krokové variace. Lektorka vede děti k základním konceptům jako je koordinace, disciplína, sebevědomí a týmová spolupráce. Děti se zdokonalují ve flexibilitě, obratnosti, koordinaci a síle. Ale stále jde o to udržet zábavnou a hravou formu, nejde o žádný dril. Snahou je vytvořit kladný vztah dětí k pohybu, aby mohl být do budoucna pravidelnou a přirozenou součástí jejich života. Kroužek tanečků probíhal jako jeden z mála programů i během doby, kdy bylo naše centrum uzavřeno kvůli pandemii covid-19, a to v online formě. Nejprve formou videí, která se rozesílala dětem přihlášeným do kurzu, později formou online přenosů, kdy si děti mohly v reálném čase zatancovat s lektorkou.

Hravá jóga I a II

Oblíbený kroužek, vedený zkušenou lektorkou jógy Svetlanou Biskupovou, je založený na praktikování dětské jógy. Lektorka na kroužku využívá jógové prvky vycházející z pohybů nejrůznějších zvířátek v přírodě. Děti se v zábavném duchu věnují pohybovému cvičení, je zde dostatek prostoru pro dětskou fantazii a hravost a zároveň dochází k protahování důležitých svalových partií. Děti se také pomocí her a říkanek učí dechovým cvičením a relaxaci pro zklidnění a vnímání svého těla.

Cvičebníček

Osvědčený program naší fyzioterapeutky Šárky Kopecové, vedený zábavnou formou, je určen pro děti ve věku 5 – 10 let, které mají vadné držení těla (hyperkyfózu, odstáté lopatky, ploché nohy apod.) či je možno ho brát jako kompenzační cvičení u mladých sportovců. Cílem kurzu je děti naučit správné pohybové stereotypy, aby jim sport neškodil a aby se jejich vnímání a držení těla zlepšilo.



VÝTVARNÉ A TVOŘIVÉ KROUŽKY

Neposedná pastelka I a II

Lety prověřený kurz vedený výtvarnicí Evou Antošovou není kroužek zaměřený jen na kreslení pastelkami, jak by nás mohl zmást název. Kurz se zaměřuje na rozvoj představivosti a výtvarné tvořivosti, seznamuje děti s různými materiály a výtvarnými technikami, rozvíjí jedinečnou osobnost každého dítěte, jeho fantazii a kreativitu pro vzájemné obohacování a radost z tvoření i jeho výsledku. Starší děti vytvářejí i společná díla a učí se tak spolupráci. Obsahem tohoto kroužku je nejen praxe – ale i teorie – základy terminologie v oblasti umění, společná návštěva výstav či divadelního ateliéru.

Keramická dílna I a II

Kurzy keramiky pro děti 4-10 let, rozdělené na mladší a starší děti, u nás vedou zkušené keramičky Lenka Zálišová a Zdeňka Černá. Práce s přírodním materiálem, jakým je keramická hlína, dobře rozvíjí přirozenou tvořivost, zručnost i fantazii dětí. Samotný kontakt s ní děti obohacuje. V našich kurzech je brán ohled na individuální kreativitu dítěte, na jeho přání a pocity a také na potřebu hrát si a experimentovat. Témata jsou formulována tak, aby dávala dětem možnost vyjádřit svůj vlastní jedinečný a neopakovatelný vnitřní svět. Vytváříme i společná díla a učíme se tak spolupráci. Někdy je cílem hlavně hezký výrobek na ozdobu nebo pro užitek, ale někdy především hra s hlínou. Děti se v kurzu naučí, jak správně technicky pracovat s keramickou hmotou a barvami.

Arts&Crafts

Náš nový kroužek od září 2020- výtvarné dílničky pro děti vedené zcela v angličtině s lektorkou Lucií Zemanovou. Děti ve věku 4-6 let a 7-10 let v lekcích tvoří a u toho přirozeně dostávají angličtinu „pod kůži“. Lektorka při výuce využívá i anglické písničky a hry. Kroužek Arts&Crafts je tu pro všechny, co rádi tvoří a zároveň je láká se pohybovat v anglickém prostředí.

VZDĚLÁVACÍ A SPECIÁLNÍ KROUŽKY

Páni kluci

Rodiči i dětmi velmi oblíbený kroužek s lektorem Jaroslavem Bohatým pro kluky 5 – 8 let, jehož motto zní: „Pojďme dělat to, co nás maminky doma dělat nenechají“ – a v praxi to znamená: řezat, pilovat, zatloukat, lepit tavnou pistolí, ale i střílet ze vzduchovky a pouštět draky. A hlavně je tu prima parta kluků, kam holky a maminky mají vstup zakázán:-)

Dobry start I a II – předškolní příprava

Dobry start je komplexní program, vedený Evou Marešovou a od září 2020 Lenkou Braňkovou, zkušenými učitelkami MŠ, zaměřený na předškolní přípravu dětí ve věku 5 – 7 let. Děti se učí hravou formou správnému držení psacího náčiní, uvolňují si ruku při grafomotorickém cvičení, hravou matematikou se zaměřují na předčíselné představy, rozvíjí slovní zásobu a poznávají některá písmenka, trénují jazykové dovednosti, rozvíjejí zrakové a sluchové vnímání a paměť. Vše zábavnou a poutavou formou přizpůsobenou tempu jednotlivých dětí.

Hravá angličtina

Program pro děti ve věku 5 – 6 let, vedený lektorkou Lucií Pekařovou, směřuje k poznávání anglického jazyka přirozenou a zábavnou formou. Tak, aby se ho děti učily prostřednictvím každodenních činností a přistupovali k němu jako ke hře. Pomocí písniček, říkanek, knížek, her, soutěží či ztvárnění pohybem si děti budují slovní zásobu. Program též vytváří při-

rozenou návaznost na naše anglické programy pro rodiče s dětmi Little Stars.

Biblické příběhy pro děti

Osvědčený program, vedený farářem Matějem Opocenským, který doplňuje komplexnost naší nabídky. Lekce obsahují vyprávění biblických příběhů hravou formou (někdy děti při hodině malují a tvoří, jindy si zkusí divadelní ztvárnění vyprávěného příběhu atd.). Nejedná se o učení křesťanské dogmatiky, ale o seznámení se s biblickými příběhy. Program je pro děti zdarma.

Zdravá svačinka I a II

Dva úspěšné programy (opět pro mladší a starší) vedené Dankou Sandevou pro děti, které baví kuchtění. Na kroužku si zkusí v rámci studené kuchyně připravit vlastní tyčinky, jogurty, smoothie a jiné dobroty ze zdravých potravin a bez použití přídavného cukru.

Hravá příroda

Program, vedený Zdeňkou Černou a Lenkou Vokatou, pro děti 5 – 9 let, které zajímá příroda. Na kroužku si děti zkusí různé přírodovědné experimenty, při kterých prozkoumávají přírodní jevy a zákonitosti (magnetismus, sopečná činnost, šíření zvuku, voda, vzduch apod.), vyrábí si jednoduché modely např. větrného mlýna, čističky vody, zkamenělin apod. A samozřejmě se dozvídají něco o ochraně přírody a poznávají přírodu venku- například vyrábějí herbář a učí se o jednotlivých bylinkách.

PROGRAMY PRO DOSPĚLÉ

Všechny naše programy pro dospělé mají za cíl především: mít čas sám/a pro sebe, relaxaci, možnost vyjít ze stereotypu rodičovské role „na plný úvazek“. Zkrátka dočerpát síly a předcházet syndromu vyhoření. Dospělým návštěvníkům nabízíme několik

druhů cvičení a vzdělávací i tvořivé kurzy. Cvičení ani ostatní kurzy nejsou nijak omezeny věkem ani pohlavím. Umožňujeme tak rodičům i prarodičům udělat si čas pro sebe a načerpat síly ke každodenním starostem ve společnosti dalších dospělých.



K osvědčeným programům jsme v roce 2020 přidali *Keramické večery pro ženy a Sebepoznávací skupinu pro rodiče dětí se speciálními potřebami*, obnovili jsme *Kurzy šití* a přidali i *Pletení*.

Zdravé posilování

Cvičení vedené zkušenou lektorkou jógy Andreou Slovákovou, vhodné pro všechny, kdo chtějí uvolnit a protáhnout svaly a posílit problematické partie. Je zaměřené na svaly hlubokého stabilizačního systému páteře, problémové partie, prevence bolavých zad apod.

Ranní cvičení s fyzioterapeutkou

Ranní cvičení pro všechny, kteří si chtějí protáhnout tělo po ránu, zažít energii v těle pomocí cvičení s dechem a relaxaci vede fyzioterapeutka Martina Chalupníková. Zájem o něj jsme zaznamenali hlavně z řad seniorů.

Cvičení proti bolesti zad – celkem 5 kurzů

Cvičení je pro všechny, kterým záleží na správném držení těla. Lektorka – fyzioterapeutka Šárka Kopecká, klade důraz na vnímání a prožitek pohybu. Cvičení vychází z kombinace Feldenkraisovy metody, cvičení dle Mojžíšové a vývojové kineziologie dle Koláře. Během lekce se lektorka snaží opravovat nesprávné držení těla, používá mobilizační a měkké techniky. Cvičení je vhodné pro muže i ženy každého věku, vzhledem k velkému zájmu nabízíme cvičení pro začátečníky i pokročilé a od září 2020 jsme do rozvrhu pro velký zájem přidali pátý kurz.

Jóga pro dospělé, Hatha jóga, Jóga pro maminky s mimi – celkem 5 kurzů

Nabízíme jógu určenou jak pro úplné začátečníky, tak pro pokročilé, vedené zkušenými lektorkami jógy Svetlanou Biskupovou a Marií Ťupovou. Jóga je ideální cvičení pro každého, kdo chce protáhnout a posílit své tělo, zlepšit flexibilitu páteře a celého těla, uklidnit svou mysl a odpočinout si od každodenního stresu. Na jednom z kurzů je možné mít s sebou i svoje miminko (do 10 měs.).

Pilates – 2 kurzy

Cvičení zaměřené na posílení svalů celého těla, zejména hlubokých břišních a zádočných svalů a svalů pánevního dna, vedou lektorky Jana Klapka a Zuzana Hofmannová. Na lekcích se učíme správně dýchat a dech koordinovat s pohybem. Protahujeme se, posilujeme svaly a narovnáваме páteř. Správné návyky nám přinesou úlevu od bolesti

beder, lopatek a krční páteře. Učíme se soustředit se na pohyb a vykonávat ho správně. Koncentrace na cvičení nám navíc pomůže krásně vyčistit hlavu od běžných problémů.

Těhotenské cvičení

Cvičení uzpůsobené potřebám těhotné ženy, vedené fyzioterapeutkou Šárkou Kopeckou, může pomoci předcházet či mírnit bolesti kyčlí, plosek a zad, které jsou často způsobené rostoucím břichem u těhotných žen.

Keramika pro dospělé

Program probíhá v bloku po třech lekcích (2 lekce práce s hlínou, 1 lekce glazování). Zkušená keramička Lenka Zálíšová přizpůsobuje náplň bloků zkušenostem jednotlivých účastníků, je tedy vhodný pro úplné začátečníky i pro pokročilejší. Každý blok je nějak tematicky zaměřen. Pro všechny věkové kategorie keramická tvorba přináší úžasnou relaxaci, celkové zklidnění, osobní uspokojení a možnost sebevyjádření. Dále podněcuje kreativitu, která je tolik potřebná k úspěšnému řešení různých úkolů, rozšiřuje hranice fantazie a učí estetickému cítění.

Keramika- tvořivé večery pro ženy

Cyklus večerů s prvky arteterapie, vedený lektorkou Zdeňkou Černou, byl v roce 2020 novinkou v naší nabídce. Práce s hlínou je pojímána v tomto kurzu více terapeuticky, lektorka pracuje i s imaginacemi a relaxacemi. Hlína je živý materiál, skrze který se účastnice dostávají do kontaktu samy se sebou a se svými emocemi. Výsledkem kurzu je několik osobních výrobků, účastnice se též učí pracovat s keramickou hmotou a barvami.

Angličtina pro rodiče – mírně a více pokročilí – 2 kurzy

Program určený pro maminky nebo tatínky na nebo těsně po rodičovské dovolené, kteří si chtějí oživit či rozvíjet svojí angličtinu. Program vede zkušená lektorka Joanna Fendrychová, je hodně konverzační, hravý a uvolněný, ale trénuje se i psaní a gramatika. Klidně děti lze mít na lekcích u sebe nebo lze využít Hernu s hlídáním, která probíhá ve stejné době, jako jeden z kurzů. Angličtina pro pokročilé probíhala jako jeden z mála programů i během doby, kdy bylo naše centrum uzavřeno kvůli pandemii covid-19, a to v online formě.

Kurzy šití

V cyklu tří večerů kurzu šití lektorka Eva Opočenská naučí začátečníky správně nastavit vlastní šicí stroj, používat základní druhy stehů a pomůže s vytvoře-

ním jednodušších druhů výrobků. Navazující cyklus pro pokročilé je určen pro ty, co umí základně obsloužit svůj šicí stroj, už mají doma ušitý nějaký ten kousek a rády by se zdokonalily v některých šicích postupech. Účastníci si vyzkouší šití různých druhů švů, lemování apod. tak, aby si doma mohl každý ušít kalhoty či sukni podle svého.

Kurzy pletení

Cyklus setkání lektorky Kataríny Mocákové je zaměřen na rozvoj základních dovedností, tvorbu doplňků a konzultace k jakýmkoliv rozdělaným projektům. Zúčastnit se může i někdo, kdo chce pokračovat v jiném druhu projektu a potřebuje poradit. V kurzu jde hlavně o vyzkoušení si praktických dovedností, ale troška teorie je nutná. Účastníci si vyzkouší např. konstrukci jednoduchých čepic a nákrčníků, ponožek a palčáků, zakončování a sešívání.

Sebepoznávací a podpůrná skupina pro rodiče dětí se speciálními potřebami

V roce 2020 jsme nově navázali spolupráci s mentorkou Věrou Nováčkovou, která se stala průvodkyní nově vzniklé skupiny, scházející se jednou měsíčně, pro podporu rodičů dětí s Aspergerovým syndromem, ADHD, vysokofunkčním autismem, s mimořádným nadáním nebo s podezřením na jakoukoli diagnózu, která způsobuje, že dítě vyžaduje výjimečný přístup. Setkání nabízí účastníkům bezpečný prostor povědět svůj příběh mezi těmi, kteří rozumí a chápou, inspiraci k řešení náročných situací přes sdílení zkušeností ostatních rodičů, podporu ke změně při hledání reálných a dostupných cest ipodněty k sebepoznání zaměřené na posilování intuice a rozvíjení respektu k dítěti i k sobě. Skupina fungovala během pandemie online.

Nepřavidelné či jednorázové aktivity provázané s ročními cykly i lokalitou

V průběhu celého roku běžně pořádáme kulturní a tradiční akce pro širokou veřejnost, především rodiny s dětmi. Cílem jednorázových akcí je smysluplné trávení volného času celé rodiny a budování mezigeneračních vztahů. Na venkovních akcích pro větší počet rodin se také podporuje místní komunita a povzbuzuje sousedská solidarita. Díky jablíčkovským akcím se lidé v Malešicích a Strašnicích mají možnost setkat, vzájemně poznat, prožít něco společného a také oživit společně tradice spojené s ročním cyklem.

Vzhledem k pandemii covid-19 byla možnost pořádání takovýchto akcí v roce 2020 velmi omezená. I přesto jsme stihli uspořádat 6 jednorázových akcí, ale jen jedna z nich byla charakteru velké komunitní akce venku (Letní slavnost v klaunském a cirkusovém duchu). Dále proběhly 3 sobotní keramické dílny pro celou rodinu a v únoru mohl proběhnout tradiční Karneval.

O Velikonocích jsme lidem z naší databáze místo naplánovaného společného Velikonočního tvoření poslali důkladně zpracované tipy na tvoření doma s dětmi. Na podzim stihl za přísnějších hygienických opatření proběhnout též tradiční Bazárek dětského oblečení a obuvi. (Na jaře jsme místo bazárku vytvořili FB skupinu, kde si lidé mohli vzájemně kupovat a prodávat oblečení po svých dětech – bez hromadného setkávání...).

Vzhledem k tomu, že setkání lidí ve větším počtu bylo nežádoucí, vytvořili jsme na podzim roku 2020 místo tradiční Martinské slavnosti a dalších předvánočních akcí několikadenní venkovní hru v období listopadu a prosince „Od Martina k Mikulášovi“, která čítala téměř čtyři desítky stanovišť v oblasti Strašnic a Malešic a zavedla rodiny s dětmi na pro ně mnohdy zatím neznámá místa. Na různých hřištích a zákoutích zjišťovali odpovědi na připravené otázky a za splnění určitého počtu stanovišť měli možnost si v Jablíčkově vyzvednout hezké odměny.

	DATUM	POČET ÚČASTNÍKŮ
KARNEVAL V JABLÍČKOVĚ	16. 2. 2020	26
Keramická dílna	1. 2. 2020	14
Keramická dílna	7. 3. 2020	21
Keramická dílna	13. 6. 2020	10
LETNÍ SLAVNOST	18. 6. 2020	50
BAZÁREK podzimního a zimního dětského zboží	3. 10. 2020	200
OD MARTINA K MIKULÁŠOVI	23. 11. – 14. 12. 2020	60

Jednorázové vzdělávací aktivity

Vzdělávací aktivity pro rodiče tradičně pořádáme ve formátu s paralelním hlídáním dětí. Rodičům tak odpadá starost „co s dětmi“, zároveň jsou jim na blízku, když je děti potřebují. U témat pro rodiče starších dětí využijeme přednášky ve večerním čase a o víkendu. Vzhledem k pandemii proběhlo letos mnoho přednášek online. V roce 2020 bylo zrealizováno celkem 17 přednášek / besed / seminářů pro rodiče (8 z nich online).

Název besedy/semináře	Datum konání	Lektor	počet účastníků	forma
Batole	20.01.21 16:30	Kateřina Bohatá	10	
ŠKOLNÍ ZRALOST, PŘÍPRAVA NA ŠKOLU	08.04.20 19:30	Petra Bílková	1	online
DIGITÁLNÍ ZÁVISLOST	16.04.20 19:30	Zdeňka Černá	6	online
VSTŘÍČNÁ KOMUNIKACE V RODINĚ	29.04.20 19:30	Petra Bílková	4	online
BAREFOOT OČIMA FYZIOTERAPEUTKY	03.06.20 19:00	Šárka Kopecká	8	
DĚTI SE SPECIÁLNÍMI POTŘEBAMI	16.09.20 18:30	Věra Nováčková	3	
ŠKOLKOVÉ DĚTI	05.10.20 16:30	Kateřina Bohatá	5	
KURZ PRVNÍ POMOCI PRO RODIČE	10.10.20 09:30	ZdrSem	6	
MONTESSORI VENKU I DOMA	12.10.20 16:30	Kamila Murariková	5	
PUBERTA A VÝCHOVNÉ OTAZNÍKY TOHOTO OBDOBÍ	15.10.20 19:00	Petra Bílková	6	online
ZPĚT DO PRÁCE PO RD	09.11.20 19:30	Jana Seemanová	4	online
PÉČE O DĚTI PŘI ONEMOCNĚNÍ DÝCHACÍCH CEST PŘÍRODNÍ CESTOU	11.11.20 19:00	Andrea Slovácová	10	online
VÝŽIVA DÍTĚTE 1-3 ROKY	23.11.20 19:00	Markéta Begany	9	online
PRVNÍ TELEFON, PRVNÍ YOUTUBER, PRVNÍ ON-LINE HRA...	26.11.20 19:00	Zdeňka Černá	9	online
AGRESE JE OK	05.12.20 09:00	Liga otevřených mužů	9	
JAK DOBÍJET SVOU BATERKU A PEČOVAT O SEBE	12.12.20 09:00	Stanislava Hederová	9	
AGRESE JE OK 2	13.12.20 09:00	Liga otevřených mužů	9	

Informační a poradenská činnost

Lektorský tým rodinného centra Jablíčkov se snaží být rodičům průvodcem při hledání informací pro ně podstatných. Lektoři v případě zájmu ze strany rodičů poskytují krátkou intervenci přímo na programu (když např. vidí určitou situaci mezi rodičem a dítětem, která by šla zvládnout jinak), dále poskytují informace o poradenských službách, kterých by rodiče mohli využít (ať už v Jablíčkově, či mimo něj). Knihovnička RC Jablíčkov je pak dalším ze zdrojů informací, které mohou rodiče využít. Knihy se zde půjčují bezplatně.

Odborní poradci Jablíčkova poskytovali v roce 2020 rodičům základní poradenství v oblasti:

- psychologické (výchové, vztahové atd.) – velmi často probíhalo online či po telefonu
- psychomotorické a v ergoterapii (individuální trénink psychomotorických dovedností)
- výživové
- homeopatické a lékové
- manipulace s kojencem
- fyzioterapeutické
- pro rodiče dětí se speciálními potřebami

V roce 2020 proběhlo v rámci projektu (tedy za dotovanou cenu) 165 hodin psychologického a výchovného poradenství, 68 hodin psychomotorického poradenství a 5 hodin individuálního nácviku manipulace s kojencem. Mimo projekty pak proběhly další desítky hodin poradenství. Někteří klienti byli dále odkazováni na služby organizací, se kterými spolupracujeme.

Projekty realizované v roce 2020

PODPORA ZDRAVÉ RODINY – RODIČOVSTVÍ JAKO ZDROJ ŽIVOTNÍHO ŠTĚSTÍ

Podpořen dotací ve výši:

510 737,- Kč (Ministerstvo práce a sociálních věcí)

80 000,- Kč (Městská část Praha 10)

Termín zahájení projektu: 1. 1. 2020

Termín ukončení projektu: 31. 12. 2020

Hlavním cílem projektu bylo: podpora rodičů na rodičovské dovolené v posilování rodičovských kompetencí, zvládnání nároků rodičovské role a prevence výskytu negativních psychosociálních jevů v rodině.

V rámci projektu bylo realizováno:

- 21 **kurzů rodičovských kompetencí** s celkovým počtem zhruba 170 lekcí. Kurzů se zúčastnilo (většinou celého kurzu, někdy jen části) celkem 155 jedinečných osob.
- 165 hodin **psychologického a výchovného poradenství**, 68 hodin **psychomotorického poradenství** a 5 hodiny **individuálního nácviku manipulace s kojencem**.
- 17 **přednášek/besed/seminářů** pro rodiče.

Celkově bylo tímto projektem podpořeno 251 jedinečných rodin, jejichž alespoň jeden rodinný příslušník během celého roku využil alespoň jednu z aktivit projektu. Přičemž klienti obvykle využijí více aktivit a často se aktivity zúčastní i více členů rodiny. Například rodič s dítětem dochází na Kurz rodičovských kompetencí, během něhož se ukazuje, kde má potíže, následně jsou mu doporučena témata vhodných přednášek, absolvuje třeba 2 přednášky, pak ještě využije psychologického či psychomotorického poradenství, případně je mu doporučeno odborné pracoviště.

Jak vyplývá z vyplněných dotazníků, více než 90 % účastníků se cítilo aktivitami projektu podpořeno.

Díky aktivitám projektu došlo k posílení účastníků v těchto oblastech:

- osobnostní kompetence rodiče – zvládnání stresu, emoční stabilita, posílení rodičovského sebevědomí;
- rodičovské kompetence – výživa, zdraví, bezpečnost dítěte, podpora všestranného psychomotorického vývoje dítěte, výchovné strategie a zvládnání náročných situací ve výchově, výchova více dětí v rodině;
- prorodinné kompetence (management rodinného života, zvládnání náročných situací v rodině);

Prostřednictvím přednášek, kurzů a poradenství rodiče získali vhled do problematiky ve které se cítili nejistí, rozšířili svou škálu dovedností, jak na vzniklé situace v rodině konstruktivně reagovat. Získali podporu při zvládnání zátěže rodičovské role a při získávání jistoty v roli pečující osoby. Dále získali základní přehled v oblasti psychologie, výchovy a rodiny, v tom, jaké výchovné styly, dovednosti a techniky při výchově svého dítěte použít a proč. To vše slouží k prevenci výskytu negativních psychosociálních jevů v rodině.



Městská
část
Praha 10

PODPORA AKTIVNÍHO ŽIVOTA RODIN S MALÝMI DĚTMI V PRAZE 10

Podpořen dotací ve výši:

524 000,- Kč (Magistrát hlavního města Prahy)

312 200,- Kč (Městská část Praha 10)

Termín zahájení projektu: 1. 1. 2020

Termín ukončení projektu: 31. 12. 2020

Plánovaným a dosaženým záměrem projektu bylo poskytnutí pestré nabídky programů pro všechny věkové kategorie předškolních a mladších školních dětí, rodiče i prarodiče; podpora rodičů v procesu znovuzačlenění se do pracovního života; vytvoření přátelského, bezpečného a podnětného prostoru pro setkávání všech generací, sdílení a výměnu zkušeností.

Byly naplněny plánované cíle:

1. Podpora rodiny při sladování rodinného a pracovního života – nabídka školičky pro děti od 2 let, příměstské tábory a letní školička pro děti 2 – 12 let.
2. Nabídka kroužků pro zdravý všestranný rozvoj dětí od 0 do 12 let – celkem v nabídce 32 kroužků (výtvarné, keramické, hudební, taneční, vzdělávací – předškolní příprava, hravá angličtina a další).
3. Prostor pro aktivizaci rodičů, sdílení a výměnu zkušeností – ranní či večerní programy pro dospělé (jóga, pilates, cvičení proti bolestem zad, keramika, angličtina), jednorázové akce pro celou rodinu (v roce 2020 mohly proběhnout jen 3 keramické dílny a karneval). Celkem v nabídce 22 pravidelných programů pro dospělé a 8 programů pro rodiče s dětmi (angličtina, Muzicírování, Tanečky, Keramika).
4. Aktivní zapojení všech generací do lokálních komunitních aktivit a zvýšení zájmu o místní dění – v roce 2020 mohla proběhnout jen jedna hromadná komunitní akce (Letní slavnost) a jedna individuální děletrvající hra pro individuální návštěvníky (Od Martina k Mikulášovi).

Do projektu bylo přímo zapojeno minimálně 428 evidovaných jedinečných rodin (to znamená, že členové většiny rodin využívali vícero aktivit projektu, ale započítáváme je vždy pouze jako jednu rodinu).



**Městská
část
Praha 10**

Realizační a lektorský tým

ředitelka Rodinného a komunitního centra Jablíčkov, manažerka projektů – Lenka Vokatá
zástupkyně ředitelky, metodička projektů – Barbora Dyrková
komunikace s rodinami, správa registračního systému – Veronika Udeaja (Samková)
PR, propagace, provoz – Lucie Scharnaglová
účetní – Dana Hnízdilová
grafické práce – Tomáš Vokatý
webmaster – Alexander Vasilenko
údržba objektu, technická podpora – Jaroslav Bohatý
recepční – Věra Musilová, Lenka Miss, Lucie Scharnaglová, Michaela Růžencová



Školička (dětská skupina) – Jana Švicová, Tereza Vránová, Svetlana Biskupová, Magdalena Šipka, Veronika Hejlová
Kurzy rodičovských kompetencí – Barbora Dyrková, Kateřina Šteffková, Zdeňka Černá, Lucie Klozová, Šárka Kopecká, Lucie Scharnaglová, Kateřina Hamáčková, Zuzana Hofmannová
Flétnička a Flétnohraní – Štěpánka Řasová, Aneta Kamelská
Little Bees a Little Stars – Asia Fendrychová
Hudebníčky – Bohdana Švehlová
Relaxační a posilovací cvičení – Andrea Slováková
Hravá jóga – Svetlana Biskupová
Keramika – Zdeňka Černá, Dagmar Kmínková, Lenka Zálišová, Lucie Klozová
Páni kluci – Jaroslav Bohatý
Dramatáček – Majka Šmolková
Neposedná pastelka – Eva Antošová
Dobrý start – předškolní příprava – Eva Marešová, Lenka Braňková
Biblické příběhy pro děti – Matěj Opočenský
Tanečky, Zumba pro děti – Barbara Čapková
Arts and Crafts – Lucie Zemanová
Zdravá svačinka – Danka Sandeva, Antonio Sandev
Hravá příroda – Zdeňka Černá, Lenka Vokatá
Hravá angličtina – Lucie Pekařová
Muzicírování, Sboreček – Olga Vít Krumpholcová
Ukulele/kytara – Jaroslav Pechar
Pilates – Zuzana Hofmannová, Jana Klapka
Jóga pro dospělé – Svetlana Biskupová, Marie Ťupová
Angličtina pro rodiče – Asia Fendrychová
Kurz šití pro rodiče – Eva Opočenská
Pletení pro dospělé – Katarína Mocáková
Ranní cvičení s fyzioterapeutkou a poradenství – Martina Chalupníková
Cvičení proti bolestem zad, Cvičebníček – Šárka Kopecká
Psychologické přednášky a poradenství – Petra Bílková, Kateřina Bohatá a externí odborníci
Psychomotorické poradenství – Zdeňka Hyttichová
Právní poradenství – Jana Seemanová
Přednášky a poradenství z oblasti výživy – Markéta Begany
Homeopatické a lékové poradenství – Bohdana Švehlová
Poradenství Manipulace s kojencem – Šárka Kopecká
Podpůrná skupina, poradenství, semináře – Věra Nováčková

Zpráva o hospodaření

Rozvaha podle Přílohy č. 1
vyhlášky č. 504/2002 Sb.

ROZVAHA ve zkráceném rozsahu ke dni 31.12.2020 (v celých tisících Kč)

Název, sídlo a právní forma účetní
jednotky
Rodinné a komunitní centrum J
Počernická 524/64
Praha 10
108 00

Účetní jednotka doručí:
1 x příslušnému fin. orgánu

IČO
26546132

Označení	AKTIVA	číslo řádku	Stav k prvnímu dni účetního období	Stav k posled. dni účetního období
a	b	c	1	2
A.	Dlouhodobý majetek celkem	Součet A.I. až A.IV.		
A. I.	Dlouhodobý nehmotný majetek celkem	2		
A. II.	Dlouhodobý hmotný majetek celkem	3		
A. III.	Dlouhodobý finanční majetek celkem	4		
A. IV.	Oprávkový k dlouhodobému majetku celkem	5		
B.	Krátkodobý majetek celkem	Součet B.I. až B.IV.	1 128	2 136
B. I.	Zásoby celkem	7	218	217
B. II.	Pohledávky celkem	8	7	
B. III.	Krátkodobý finanční majetek celkem	9	895	1 919
B. IV.	Jiná aktiva celkem	10	8	
	Aktiva celkem	Součet A. až B.	1 128	2 136

Označení	PASIVA	číslo řádku	Stav k prvnímu dni účetního období	Stav k posled. dni účetního období
a	b	c	3	4
A.	Vlastní zdroje celkem	Součet A.I. až A.II.	634	919
A. I.	Jmění celkem	13		
A. II.	Výsledek hospodaření celkem	14	634	919
B.	Cizí zdroje celkem	Součet B.I. až B.IV.	494	1 217
B. I.	Rezervy celkem	16		
B. II.	Dlouhodobé závazky celkem	17	136	158
B. III.	Krátkodobé závazky celkem	18	10	-4
B. IV.	Jiná pasiva celkem	19	348	1 063
	Pasiva celkem	Součet A. až B.	1 128	2 136

Sestaveno dne: 09.02.2021	Podpisový záznam statutárního orgánu účetní jednotky nebo podpisový vzor fyzické osoby, která je účetní jednotkou	
Právní forma účetní jednotky	Předmět podnikání	Pozn.:

Výkaz zisku a ztráty
podle Přílohy č. 2
vyhlášky č. 504/2002 Sb.

VÝKAZ ZISKU A ZTRÁTY ve zkráceném rozsahu ke dni 31.12.2020 (v celých tisících Kč)

Název, sídlo a právní forma účetní
jednotky
Rodinné a komunitní centrum J
Počernická 524/64
Praha 10
108 00

Účetní jednotka doručí:
1 x příslušnému finančnímu orgánu

IČO
26546132

Označení	TEXT	Číslo řádku	Činnosti		
			Hlavní	Hospodářská	Celkem
			5	6	7
A.	Náklady	1			
A. I.	Spotřebované nákupy a nakupované služby	2	719		719
A. II.	Změny stavu zásob vlastní činnosti a aktivace	3			
A. III.	Osobní náklady	4	2 236		2 236
A. IV.	Daně a poplatky	5			
A. V.	Ostatní náklady	6	8		8
A. VI.	Odpisy, prodaný majetek, tvorba a použití rezerv a opravných položek	7			
A. VII.	Poskytnuté příspěvky	8	1		1
A. VIII.	Daň z příjmů	9			
	Náklady celkem	Součet A.I. až A.VIII.	2 964		2 964
B.	Výnosy	11			
B. I.	Provozní dotace	12	1 427		1 427
B. II.	Přijaté příspěvky	13	1		1
B. III.	Tržby za vlastní výkony a za zboží	14	1 822		1 822
B. IV.	Ostatní výnosy	15			
B. V.	Tržby z prodeje majetku	16			
	Výnosy celkem	Součet B.I. až B.V.	3 250		3 250
C.	Výsledek hospodaření před zdaněním	ř. 17 - (ř. 10 - ř.9)	286		286
D.	Výsledek hospodaření po zdanění	ř. 18 - ř. 9	286		286

Sestaveno dne: 09.02.2021	Podpisový záznam statutárního orgánu účetní jednotky nebo podpisový vzor fyzické osoby, která je účetní jednotkou	
Právní forma účetní jednotky	Předmět podnikání	Pozn.:



Rodinné a komunitní centrum Jablíček, z.s.

Bytový dům Malešice (1. patro)
Počernická 524/64
108 00 Praha 10-Malešice

www.jablickov.cz
rcjablickov@gmail.com
[f/jablickov.neziskovaorganizace](https://www.facebook.com/jablickov.neziskovaorganizace)

