

# Výroční zpráva 2021



Vydalo Rodinné a komunitní centrum Jablíčkov, z.s.

Text: Lenka Vokatá, Barbora Dyrková

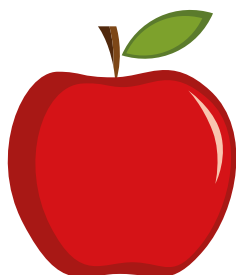
Fotografie: Kateřina Víšková, Svetlana Biskupová, Asia Fendrychová, Jaroslav Bohatý,  
Zdeňka Černá, Lucie Zemanová, Eva Antošová, Olga Vít Krumpholzová

Grafická úprava: Tomáš Vokatý

*Praha 2022*

# Obsah

Rodinné a komunitní centrum Jablíčkov, z.s. v roce 2021 .....	4
Charakteristika organizace, základní údaje .....	5
Poslání a účel organizace .....	5
Přehled činnosti v roce 2021 .....	6
Aktivity na bázi pravidelného týdenního rozvrhu pro všechny věkové kategorie .....	7
PROGRAMY PRO RODIČE S DĚTMI .....	7
PROGRAMY PRO DĚTI BEZ RODIČŮ .....	9
VOLNOČASOVÉ AKTIVITY PRO DĚTI SE ZDRAVOTNÍM ZNEVÝHODNĚNÍM. ....	12
PROGRAMY PRO DOSPĚLÉ. ....	13
Nepravidelné či jednorázové aktivity provázané s ročními cykly i lokalitou .....	15
Jednorázové vzdělávací aktivity. ....	16
Informační a poradenská činnost .....	17
Projekty realizované v roce 2021 .....	17
Podpora zdravé rodiny – rodičovství jako zdroj životního štěstí. .	17
Podpora aktivního života rodin s malými dětmi v Praze 10. ....	18
Podpora rodin s dětmi se zdravotním znevýhodněním .....	19
Realizační a lektorský tým .....	20
Jablíčkov ve fotografii .....	21
Zpráva o hospodaření .....	22



# Rodinné a komunitní centrum Jablíčkovo, z.s. v roce 2021

Rok 2021 byl bohužel opět do značné míry v režimu pandemie Covid-19, ale tentokrát jsme na to už byli lépe připraveni a zvládli spoustu aktivit realizovat online nebo venku nebo za speciálních podmínek. Během měsíců, kdy muselo být naše RC uzavřené (leden až březen) jsme realizovali online semináře či venkovní hru se stanovišti, kterou si rodiny mohly obejít kdykoli v průběhu ledna a února. Na jaře pak v posunutém termínu a za upravených podmínek proběhl i tradiční Bazárek a Čarohraní a semináře se rozběhly víceméně naplno, jen bylo znát na počtu účastníků, že si lidé odvykli chodit na skupinové vzdělávací aktivity.

Naopak na zábavných aktivitách pro celou rodinu bylo vždy obzvláště plno. Velké množství rodin s malými dětmi se sešlo na zářijové oslavě výročí 20 let fungování Jablíčkova – připravili jsme množství zajímavých aktivit pro malé i větší děti, vystoupení na podiu pro děti i dospělé (živě zpívané písničky od ABBA) či oblíbené moštování jablíček a maxi dort pro všechny děti. Rozdávali jsme výroční keramické medaile a spoustu dobrot a moc jsme si to užili!

Podzim pak již proběhl v relativně normálním režimu, kdy jsme stihli si užít nové zajímavé semináře a workshopy, Drakiádu, Martina, Mikuláše i tradiční předvánoční akce.

Další 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 v dalším specifickém roce. **Děkuji, že Jablíčkovo 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 Jablíčkovo*



# 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 Rodinné a komunitní centrum Jablíčkov a 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  
*URL:* [www.jablickov.cz](http://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

# 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 2021

V uplynulém roce jsme zvládli velkolepě oslavit výročí 20 let fungování Jablíčkova a rozjet nový projekt pro podporu rodin s dětmi se zdravotním znevýhodněním. Podařilo se nám zachovat většinu stávajících kroužků a zařadit i novinky – např. taneční přípravku a kroužek deskových her.

Celý rok 2021 byl ještě poznamenán pandemií Covid 19, několik komunitních akcí muselo být zrušeno či přizpůsobeno epidemiologické situaci – nemohl se uskutečnit tradiční Karneval, byly upraveny podmínky pro Bazárek, Čarohraní i Mikulášskou nadílku. Některé vzdělávací aktivity jsme realizovali online. Na jaře jsme museli pečlivě sledovat stále se měnící podmínky pro realizaci vnitřních aktivit, proběhlo i několik venkovních lekcí různých kurzů. Na jaře dobíhaly lekce neuskutečněné kvůli pandemii během podzimního semestru 2020. I přes tuto složitější situaci jsme zvládli zrealizovat mnoho aktivit pro všechny věkové kategorie.

## **Jednotlivé aktivity:**

- **Tréninkové aktivity posilující rodičovské kompetence:** celkem proběhlo 22 pololetních kurzů, každý ale jen o rozsahu cca 8 lekcí (místo běžných 16 lekcí).
- **Poradenství pro rodiče:** 7 druhů poradenství, celkem 302 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 35 vzdělávacích či seberozvojových seminářů a 10 setkání podpůrné skupiny.
- **Programy zaměřené na všeobecný rozvoj dětí:** v roce 2021 jsme nabízeli celkem 33 kroužků pro děti ve věku 3 – 10 let, proběhla zhruba polovina naplánovaných lekcí.
- **Podpora sladování práce a rodiny:** dětská skupina (8 měsíců v provozu), herna s hlídáním, příměstské tábory (9 turnusů přes celé léto).
- **Práce s celou rodinou, aktivity a akce pro rodiče či prarodiče s dětmi:** 6 pravidelných programů, 11 větších akcí pro celou rodinu a 5 velkých komunitních akcí (Čarohraní, Letní slavnost, Oslava 20. výročí, Drakiáda, Martinská slavnost), 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):** 18 pravidelných programů, kde hlavním účelem je prostor pro odpočinek, zdravý pohyb a seberozvoj rodiče, což předchází pocitu vyčerpání a syndromu vyhoření.
- **Programy pro zdravotně znevýhodněné děti a jejich rodiče:** probíhaly 2 specializované kroužky a integrace dětí do našich běžných kroužků ve kterých je asistent lektora. Rodičům jsme poskytli úvodní konzultaci a nabídli i další konzultace a podporu formou koučinku, poradenství v ergoterapii či vzdělávacích seminářů a podpůrných skupinek.





# Aktivity na bázi pravidelného týdenního rozvrhu pro všechny věkové kategorie

## PROGRAMY PRO RODIČE S DĚTMI

### KURZY RODIČOVSKÝCH KOMPETENCÍ

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, dvakrát ročně pořádáme interní školení lektorek kombinovaných programů, na které si zveme i odborníky z různých oblastí – na jaře jsme měli školení o Montessori přístupu s lektorkou Kamilou Murarikovou a na podzim hudební seminář vedený Pavlínou Petřinovou. Díky tomuto vzdělávání mohou lektorky tvořit program pro jednotlivé věkové kategorie dětí nápaditěji a zvyšuje se i odbornost jednotlivých lektorů a úroveň lekcí.

Lekce těchto programů jsou zaměřeny na aktivně prožitý čas rodiče a dítěte. Během cvičení lektorky ukáží rodičům, jak správně manipulovat s dítětem a jak správně podpořit jeho psychomotorický vývoj. Lekce jsou sestaveny z říkanek, pohybových básniček, písniček a pohybových aktivit, úměrně věku dětí. Využíváme velké množství cvičebních pomůcek – overbally, gymbally, malé míčky, padák, masážní podložky pro stimulaci plosky nohy, různé prvky pro opičí dráhy, a mnoho dalšího. Nové máme ve výbavě i jógová prkna. Do programu lekcí zařazujeme i seznámení s orffovými nástroji pro rozvoj hudebního cítění a rytmiky, starší děti cca od věku

18 měsíců se postupně seznamují i s různými výtvarnými technikami úměrně věku – tiskání, barvy různých struktur; rodiče dostávají mnoho tipů a inspirace pro tvoření doma.

Pravidelné cvičení dítěte rozvíjí v hrubé a jemné motorice a v sociálních interakcích s dětmi i přítomnými rodiči. Na lekcích pamatujeme také na prostor pro rodiče, lekce jsou koncipovány tak, aby mohli sdílet své zkušenosti, inspirace a rady do mateřství, případně se s lektorkou poradit či získat informace o nabízených vzdělávacích aktivitách v centru či poradenství.

Pro rodiče s nejmenšími kojenci jsme i v roce 2021 nabízeli kurz *Pohybové hrátky s miminky* – Kurz rodičovských kompetencí pro rodiče s dětmi ve věku 3-7 měsíců, vedený fyzioterapeutkou Šárkou Kopeckou. Navazující kurzy pro rodiče s dětmi ve věku 6-12 měsíců *Mimihry I a II* vedly zkušené kolegyně Kateřina Víšková, Zuzana Hofmannová a Zdeňka Černá. Pro děti ve věku 12-18 měsíců, 18-24 měsíců a 2-3/4 roky jsme v roce 2021 nabízeli kurzy *Žabičky, Myšky, Včeličky, Opičky, Kořata, Medvíďata, Blešky, Broučci a Ježci*, vedené lektorkami Lucií Klozovou, Lucií Scharnaglovou, Kateřinou Hamáčkovou a Barborou Dyrkovou.

### ANGLIČTINA PRO NEJMENŠÍ – *Little Bees, Little Ladybugs, Little Stars*

Programy pro rodiče s dětmi ve věku 3-5 a 4-6 let, zaměřené na podporu rodičů v seznamování dítěte s novým cizím jazykem, vede zkušená lektorka





angličtiny Asia Fendrychová hravou formou. Využívá přirozené schopnosti malých dětí „vrůstát do jazyka“ skrze pojmenovávání 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. Malé děti jazyk nejlépe pochytí přirozeným způsobem: zábavou, hrou, hudbou, pohybem a opakováním. Když nové slovo úspěšně použijí a pomůže jim při hře, společlivě si ho zapamatují, a navíc z toho mají radost.

### **KERAMIKA PRO RODIČE S DĚTMI**

Program pro rodiče s dětmi ve věku 2,5–6 let vede zkušená lektorka Lucie Klozová. Nabízí rodičům možnost tvořit s dětmi a být přítomen u jejich prvních umělec-



kých pokusů. Práce s přírodním materiálem, kterým keramická hlína je, dobře rozvíjí přirozenou tvořivost, zručnost i fantazii dětí. Program přináší čas se zastavit uprostřed denního spěchu a radovat se ze společné činnosti rodiče a dítěte. Témata jsou vybírána tak, aby primárně mohly tvořit děti, ale rodiče se samozřejmě zapojují a mohou ukázat dětem vlastní náhled.

### **TANEČKY PRO RODIČE S DĚTMI**

Kurz pro rodiče s dětmi 2–4 roky vede zkušená lektorka našich tanečních kurzů Barbara Čapková. Program je určen rodičům a dětem, které mají rády tanec a hudbu. 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 určeno všem rodičům s batolaty, kteří si chtějí zazpívat, zatancovat a objevovat svět muzicírování. Kurz vedený Kateřinou Hamáčkovou podporuje v dětech radost ze hry na kytaru, zpěvu a rytmu a vzbuzuje v nich zájem o všechno, co k tomu patří. Účastníci hrají na různé druhy hudebních a rytmických nástrojů, zpívají, tančí a skotačí.

### **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. Kačátka začínají pásmem pohybových říkadel a tanečků, vztahujících se k ročnímu období, pokračují opičí dráhou a aktivitami na rozvoj jemné motoriky. Následuje krátká výtvarná a hudební činnost a na konci je divadlo vždy k aktuálnímu tématu. Hudební část programu v uplynulém roce vedla lektorka Pavlína Tošnerová. 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“.

### **VOLNÁ HERNA**

V zimním období nabízíme naše prostory v pátky odpoledne pro volné hraní. Děti mohou strávit příjemný čas neorganizovanou zábavou s kamarády, rodiče si mohou odpočinout a v příjemném prostředí spolu sdílet své radosti i starosti. Vzhledem k pandemii Covid 19 jsme tuto aktivitu v roce 2021 realizovali v omezeném množství - v souladu s aktuálními nařízeními.



# PROGRAMY PRO DĚTI BEZ RODIČŮ

## DĚTSKÁ SKUPINA

Naše školička rodinného typu 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 postupné 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 prvků waldorfské pedagogiky i montessori přístupu 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 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 keramiku. Po absolvování naší školičky dítě lépe zvládne vstup do klasické mateřské školy.



## LETNÍ ŠKOLIČKY A PŘÍMĚSTSKÉ TÁBORY

V roce 2021 jsme zrealizovali 4 termíny Letní školičky, která nabízela 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





tem malých dětí, vede lektorka Bohdana Švehlová. Seznamují děti se základními notami, naučí se, kde jaká nota leží, děti se postupně učí některé písničky zahrát na flétničku. Součástí hodiny jsou i rytmická a dechová cvičení a hra na orffovy nástroje. Nejde nám o to, vychovat hudebníky či zpěváky, ale podnítit 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 2021 jsme celkem nabízeli 15 individuálních hudebních kurzů.

### **Sbor a Sboreček**

Kurz vedený lektorkami Barborou Fremrovou a Olgou Vít Krumpholzovou umožňuje dětem si kromě zpívání užít i improvizaci na nástroje. Lektorky 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**

Taneční kroužky vedené oblíbenou lektorkou Barbarou Čapkovou jsou stálíci v našem rozvrhu. Mladší děti (3–7 let) se v nich 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 (6–10 let) se na kroužku Zumba učí pokročilým tanečním a krokovým variacím. 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 drill. Snahou je vytvořit kladný vztah dětí k pohybu, aby mohl být do budoucna pravidelnou a přirozenou součástí jejich života.

#### **Taneční příprava pro děti ve věku 4–5 let a 6–9 let**

Nový kurz vedený bývalou členkou souboru baletu Národního divadla Petrou Dvořákovou má za úkol vzbudit v dětech lásku ke krásnému tanečnímu umění. Formou hry a různých cvičení se děti seznámí se svým tělem. Nenásilně si protáhnou a posílí své tělo, učí se orientovat v prostoru, v hudbě. Kromě přesně stanovených cvičení se věnují i taneční improvizaci, která dětem umožní zapojit jejich fantazii.

vedeny zkušenými lektory, většinou s pedagogickým vzděláním, absolvovaným zdravotnickým kurzem 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 probíhá pravidelně v pondělí odpoledne. 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 některou z našich besed a přednášek nebo dokonce využít naše coworkingové prostory v kanceláři či na recepci. 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**

Kroužky pro děti ve věku 4–8 let, kde se učí i základům hry na zobcovou flétnu, přizpůsobené možnos-





Pohybový slovník, který se při lekcích uplatňuje, vychází z lidového tance, taneční gymnastiky, základů baletu a výrazového tance.

### **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 Kopecké, 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 výstavy či divadelního ateliéru.



### **Keramická dílna**

Kurz keramiky pro děti 5–10 let vede zkušená keramička Lenka Zálíšová. Práce s hlínou 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. Děti se v kurzu naučí, jak správně technicky pracovat s keramickou hmotou a barvami.

### **Arts&Crafts pro děti vě věku 4-6 let a 7-10 let**

V kroužcích výtvarných dílniček, vedených lektorkou Lucií Zemanovou zcela v angličtině, děti stříhají, lepí, malují a barví neboli CUT, GLUE, PAINT and COLOR! Do toho si občas pustí anglické písničky a zahrají hry v angličtině. V lekcích děti tvoří a u toho přirozeně dostávají angličtinu „pod kůži“.





## VZDĚLÁVACÍ A SPECIÁLNÍ KROUŽKY

### *Páni kluci*

Rodiči i dětmi velmi oblíbený kroužek s lektorem Jaroslavem Bohatým pro kluky 6–8 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:-)

### *Předškolní příprava*

Komplexní program, vedený prvostupňovou učitelkou s mnohaletou praxí Janou Sejkovou, je zaměřený na předškolní přípravu dětí ve věku 5–7 let. Děti se naučí hravou formou správnému držení psacího náčiní, uvolní si ruku při grafomotorickém cvičení, hravou matematikou se zaměří na předčíselné představy – poznají čísla do 10, budou třídit, řadit, určovat počet a geometrické tvary, rozvíjet slovní zásobu a poznávat některá písmenka, trénovat jazykové dovednosti, rozvíjet zrakové a sluchové vnímání a paměť. Vše zábavnou a poutavou formou přizpůsobenou tempu jednotlivých dětí.

### *Hravá angličtina*

Program pro děti ve věku 4–6 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 přirozenou návaznost na naše anglické programy pro rodiče s dětmi Little Stars.

### *Biblické příběhy pro děti*

Program, vedený farářem Matějem Opočenským dětem přibližuje biblické příběhy hravou formou. Někdy děti při hodině malují a tvoří, jindy si zkouší divadelní ztvárnění vyprávěného příběhu atd. Nejedná se o učení křesťanské dogmatiky, ale o seznámení se s biblickými příběhy. Program je pro děti zdarma.

### *Deskové hry*

Myšlenku zavést v Jablíčkově klub deskových her jsme měli už delší dobu, ale až v tomto roce jsme se seznámili s půjčovnou deskovek Playnaut a jejich skvělými lektory Lenkou Vaculovou a Tomášem Stalmachem. Díky nim mohou naši návštěvníci absolvovat pravidelné výpravy do vesmíru her a objevování nových civilizací. Čekají je planety jako Divukraj, Pán prstenů, Fuji Koro, Splendor, Karak, Carcassonne a mnoho dalších. Účastníci se pocvičí v strategickém myšlení a naučí se, jak efektivně využít schopností každého hráče. Hrdinové by toho ovšem sami moc nedokázali bez pomoci přátel. A tak se potrénují i v týmové spolupráci, protože někdy jde najít cíl jen společně.

# VOLNOČASOVÉ AKTIVITY PRO DĚTI SE ZDRAVOTNÍM ZNEVÝHODNĚNÍM

Dlouho jsme hledali způsob, jak zdravotně znevýhodněným dětem otevřít cestu do Jablíčkova, umožnit jim chodit do kroužků a setkávat se s vrstevníky, i jak podpořit jejich rodiče. Nově od května roku 2021 se nám podařilo rozběhnout projekt kroužků čistě pro děti se zdravotním znevýhodně-

ním a také integrovat tyto děti do některých našich běžných kurzů.

Nově tedy pro děti ve věku 4–18 let s lehkým či středním zdravotním postižením v Jablíčku nabízíme 3 speciální kroužky. V kurzu Sluníčka se děti v hravém duchu věnují pohybovým cvičením vycházejícím z pohybu



zvířat, pomocí říkanek a her se učí dechovým technikám, které jim pomáhají lépe zvládat své emoce. Kurz doplňuje i výtvarná část, která podporuje fantazii a kreativitu u dětí a část hudební, kdy zpívání pomáhá rozvíjet rytmiku dětí a celkově jejich komunikaci. Náplní kurzu Krtečci je především práce s keramickou hlínou, založená na prožitku a radosti z tvoření. Při práci s keramickou hlínou a dalšími materiály si děti procvičí jemnou motoriku, haptiku a ostatní smysly, mají možnost do hlíny vtisknout své emoce a lépe zpracovat své prožitky. Kurz volně doplňuje i hudební část, která pomáhá rozvoji rytmického citění dětí a jejich rozmluvení, přispívá i k emočnímu uvolnění. Kroužek kombinovaných aktivit Klubík je založen na prožitku z tvoření a radosti z pohybu- zahrnuje výtvarnou část, část pohybovou- založenou na zdravotním cvičení, i hudební část. Kurzy vedou lektorky Svetlana Biskupová, Zdeňka Černá, Lucie Kložová a Zuzana Hofmannová.

Varianta integrace dětí s handicapem je vhodná pro děti, které s podporou asistenta zvládnou účast na našich standardních kurzech, a není třeba jim přizpůsobovat jejich náplň. Využití je možné zejména kroužky Hravá jóga, Keramika a Hudebníci. Před zápisem dítěte do kroužku probíhá vstupní rozhovor s rodiči o náplni a zaměření kroužku a individuálních potřebách dítěte.

V roce 2021 nakonec 6 dětí docházelo na specializované kroužky Krtečci a Klubík a 2 děti byly integrované do našich běžných kroužků Hravá jóga a Keramika pro děti. Projekt se nám podařilo rozběhnout i přes ne vždy příznivou epidemiologickou situaci. Na tento projekt volně navazují také další naše služby pro rodiny zdravotně znevýhodněných dětí -podpůrná skupina a poradenství pro rodiče dětí se speciálními potřebami, vedené mentorkou Věrou Nováčkovou.

## PROGRAMY PRO DOSPĚLÉ

Hlavním cílem všech našich programů pro dospělé je užít si svůj čas pro sebe ve společnosti jiných dospělých, vystoupit na chvíli ze své rodičovské role a mít prostor realizovat se dle své chuti.

Nabízíme cvičení pro dospělé různého typu, vzdělávací i tvořivé kurzy. Dopřát si odpočinek a smysluplnou činnost dle svého zájmu pomáhá předcházet syndromu vyhoření. Díky vzdělávacím aktivitám mohou rodiče získat nové potřebné znalosti a dovednosti pro zvládnutí své rodičovské i partnerské role.

### POHYBOVÉ KURZY

#### 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, vede fyzioterapeutka Martina Chalupníková. Cvičení využívá prvky taiji, jógy a relaxačních technik, nechybí ani závěrečná meditace. Je velmi oblíbené především u seniorů.

#### Cvičení proti bolestem zad – celkem 3 kurzy

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 Feldenkreisovy me-

tody, cvičení dle Mojžíšové a vývojové kineziologie dle Koláře. Během lekce se lektorka snaží opravovat nesprávné držení těla, používá mobilizační a měkké techniky a cvičení přizpůsobuje možnostem jednotlivých návštěvníků.

#### Jóga pro dospělé, Hatha jóga, Jóga (nejen) pro těhotné, Jóga pro maminky s mimi – celkem 6 kurzů

Nabízíme jógu určenou jak pro úplné začátečníky, tak pro pokročilé, vedené zkušenými lektorkami jógy Svetlanou Biskupovou a Marií Ťupovou. V uplynulém roce jsme zkusili zařadit i gravid jógu pod vedením Petry Šlechtické, aby byla naše nabídka kompletní, ale pravděpodobně vzhledem k pandemii se nesetkala s velkým zájmem. 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**

Cvičení zaměřené na posílení svalů celého těla, zejména hlubokých břišních a zádových svalů a svalů pánevního dna, vede lektorka 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.

### **Zumba pro dospělé**

Oblíbená lektorka dětských tanečků Barbara Čapková zařadila nově i taneční cvičení pro dospělé s prvky reggaetonu, popu, salsy, merengue, swingu a také s nejmodernějšími tanečními styly např. z MTV. Obsahuje velmi jednoduché až pokročilé taneční a krokové variace, které se dají jakkoli kombinovat. I rodiče si tak mohou zábavnou formou vyčistit hlavu a udělat něco pro svou kondičku.

## **TVOŘIVÉ KURZY**

### **Keramika pro dospělé**

Program probíhá v bloku po třech lekcích (2 lekce práce s hlínou, 1 lekce glazování). Zkušená keramička Lenka Zálišová přizpůsobuje náplň bloků zkušenostem jednotlivých účastníků, je tedy vhodný pro úplné začátečníky i pro pokročilejší. Každý blok je nějak tématicky 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 citění.



### **Keramika – tvořivé večery pro ženy Emoce a empatický přístup a Komunikace a respektující přístup**

Cykly večerů s prvky arteterapie, vedené lektorkou Zdeňkou Černou, nabízí návštěvnícům vždy 3 navazující setkání – opět dvě lekce práce s hlínou a 3. lekce glazování a finalizace výrobků. Kurz je vhodný i pro úplné začátečnice. Vždy je připravena možná varianta finálního výrobku, můžete se tedy nechat inspirovat, nebo se pustit do vlastního tvoření. 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.

### **Kurzy šití**

V cyklu tří večerů kurzu šití lektorka Eva Opočenská naučí začátečnice správně nastavit vlastní šicí stroj, používat základní druhy stehů a pomůže s vytvořením 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.

## **VZDĚLÁVACÍ KURZY**

### **Angličtina pro rodiče – Ladies morning**

Program určený pro maminky na nebo těsně po rodičovské dovolené, které 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 lekci u sebe.

## **Sebepoznávací a podpůrná skupina pro rodiče dětí se speciálními potřebami**

Skupina, vedená mentorkou Věrou Nováčkovou, je určena pro rodiče dětí se speciálními potřebami bez ohledu na přesnou diagnózu (např. s diagnózou z oblasti autistického spektra, nerovnoměrného vývoje, ADHD / ADD, výjimečného nadání... nebo s podezřením na jakoukoli diagnózu, která způsobuje, že dítě potřebuje „jiný“ přístup). Nabízí rodičům bezpečný prostor povědět svůj příběh mezi těmi, kteří prožívají něco podobného, a proto lépe rozumí, inspiraci k řešení náročných situací přes sdílení zkušeností ostatních rodičů, podporu ke změně při hledání reálných a dostupných cest i podněty k sebepoznání zaměřené na posilování intuice a rozvíjení respektu k dítěti i k sobě.

## **Emoce a empatický přístup**

Cyklus seminářových setkání, určený pro rodiče dětí se speciálními potřebami, vedený mentorkou Věrou Nováčkovou, nabízí rodičům teoretické informace k práci s emocemi, pro které společně nalézají praktickou podobu přes vlastní zkušenosti, inspiraci a odpovědi. Učí se zastavit, aby dokázali emoce navnímat sami na sobě, pojmenovávat je a hledat důvody jejich vzniku. Tím se naučí mnohem lépe odhalovat projevy emocí svých dětí a reagovat na ně v klidu tak, aby nedocházelo ke zbytečnému nárůstu negativního projevu chování dítěte.

## *Nepravidelné 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 společné tradice spojené s ročním cyklem. Pravidelně se účastníme i akcí okolních spolků a městské části – Dne země a Veletrhu poskytovatelů volnočasových aktivit.

Rok 2021 byl ještě ovlivněn pandemií Covid-19, několik komunitních akcí muselo být zrušeno či přizpůsobeno epidemiologické situaci - nemohl se uskutečnit tradiční Karneval, byly upraveny podmínky pro Bazárek, Čarohraní i Mikulášskou nadílku.

Oslavit důstojně naše výročí 20 let se nám ale povedlo – zářijová akce přivedla do Malešického parku

přibližně 300 dětí s rodiči a stala se tak největší akcí za uplynulý rok.

Kromě velkolepých oslav jsme uspořádali 4 velké komunitní akce (Čarohraní, Letní slavnost, Drakiáda, Martinská slavnost), jednu venkovní individuální hru se stanovišti a 11 akcí pro celou rodinu (keramické dílny, Deskohraní, divadlo pro batolata Kočička z kávové pěny, Mikulášskou nadílku, Vánoční tvoření pro rodiče s dětmi a tradiční předvánoční výlet do Klánovic za myslivcem a zvířátky). Nechyběly ani jarní a podzimní Bazárky dětského vybavení.

Na tematicky zaměřených sobotních keramických dílnách pro celou rodinu mohli rodiče společně tvořit se svými dětmi či je podpořit v jejich vlastní tvorbě. Vyráběly se užité předměty do domácnosti, dekorační mističky a zvířecí sošky, zkoumaly se vlastnosti hlíny, rodiny se seznámily s postupem při finalizaci výrobků.



# 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 využíváme přednášky ve večerním čase a o víkendů. Vzhledem k pandemii proběhlo letos mnoho přednášek online.

Proběhlo celkem 17 seminářů pro rodiče (z toho 9 online), plus 3 série šesti seminářů pro rodiče dětí se speciálními potřebami (2 × 6 seminářů proběhlo online), 10 setkání podpůrné skupiny (z toho polovina online). Celkově tedy 35 vzdělávacích či seberozvojových seminářů a 10 setkání podpůrné skupiny.

Název besedy/semináře	datum konání	lektor	počet účastníků	forma
ŠKOLNÍ ZRALOST, PŘÍPRAVA NA ŠKOLU	17.02.21 19:30	Petra Bílková	13	online
BATOLE	23.02.21 19:30	Kateřina Bohatá	5	online
OČISTA TĚLA - KLÍČ K PEVNÉMU ZDRAVÍ	15.04.21 20:00	Tereza Bicanová	5	online
DIGITÁLNÍ TECHNOLOGIE V ŽIVOTĚ NAŠICH NEJMLADŠÍCH	20.04.21 20:00	Zdeňka Černá	14	online
JAK SPRÁVNĚ NA ZDRAVOU SNÍDANI	22.04.21 20:00	Tereza Bicanová	10	online
KOMUNIKACE A RESPEKTUJÍCÍ PŘÍSTUP K DĚTEM SE SPECIÁLNÍMI POTŘEBAMI – 6 seminářů	12.4., 26.4., 10.5., 24.5., 7.6., 21.6.	Věra Nováčková	7	online
SOUROZENECKÉ VZTAHY	28.04.21 20:00	Petra Bílková	12	online
JARNÍ PŘÍRODNÍ LÉKÁRNIČKA	29.04.21 19:00	Andrea Slováková	10	online
SMYSLUPLNOST JAKO ZDROJ ENERGIE	23.10.21 10:00	Jarmila Brixová, Stanka Hederová	5	prezenčně
AGRESE JE OK 1	06.11.21 09:00	Liga otevřených mužů	8	prezenčně
STRAVA A DĚTSKÉ NEMOCI	08.11.21 16:30	Markéta Begany	4	prezenčně
OBRAZOVKY A TI NEJMENŠÍ	15.11.21 16:30	Zdeňka Černá	6	prezenčně
WELLBEING PRO RODIČE ANEB JAK ZVLÁDAT PROLÍNÁNÍ ROLÍ	20.11.21 10:00	Jarmila Brixová, Stanka Hederová	6	prezenčně
VÝŽIVA DÍTĚTE 1-3 ROKY	22.11.21 16:30	Markéta Begany	5	prezenčně
PUBERTA A VÝCHOVNÉ OTAZNÍKY TOHOTO OBDOBÍ	25.11.21 19:00	Petra Bílková	5	online
KURZ PRVNÍ POMOCI PRO RODIČE	28.11.21 09:30	Spolek ZdrSEM	10	prezenčně
PŘIROZENÁ CESTA K DÍTĚTI	29.11.21 19:00	Markéta Kufrová	4	prezenčně
EMOCE A EMPATICKÝ PŘÍSTUP – 6 seminářů	4.10., 18.10., 1.11., 15.11., 29.11., 13.12.	Věra Nováčková	7	online
KOMUNIKACE A RESPEKTUJÍCÍ PŘÍSTUP – 6 seminářů	23.9., 7.10., 21.10., 4.11., 18.11., 16.12.	Věra Nováčková	4	prezenčně
PODPŮRNÁ SKUPINKA PRO RODIČE DĚTÍ SE spec.potr. – 10 setkání	Většinou 1. pondělí v měsíci	Věra Nováčková	5	online prezenčně



# 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 2021 rodičům základní poradenství v oblasti:

- psychologické (výchovné, 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 2021 proběhlo v rámci projektu (tedy za dotovanou cenu) 189 hodin psychologického poradenství, 66 hodin individuálního tréninku rozvoje psychomotorických dovedností dítěte a 47 hodin poradenství

pro rodiče dětí se speciálními potřebami. Mimo projekty pak proběhly další desítky hodin poradenství. Někteří klienti byli dále odkazováni na služby organizací, se kterými spolupracujeme.

## Projekty realizované v roce 2021

### PODPORA ZDRAVÉ RODINY – rodičovství jako zdroj životního štěstí

#### Podpořen dotací ve výši:

509 962,- Kč (Ministerstvo práce a sociálních věcí)  
80 000,- Kč (Městská část Praha 10)  
Termín zahájení projektu: 1. 1. 2021  
Termín ukončení projektu: 31. 12. 2021

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:

- 22 kurzů rodičovských kompetencí s celkovým počtem zhruba 180 lekcí,
- 189 hodin psychologického poradenství, 66 hodin individuálního tréninku rozvoje psychomotorických dovedností dítěte a 47 hodin poradenství pro rodiče dětí se speciálními potřebami,
- 35 vzdělávacích či seberozvojových seminářů (více viz výše),
- 10 setkání podpůrné skupiny pro rodiče dětí se speciálními potřebami.

Celkově bylo tímto projektem podpořeno 280 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 po-

tíže, 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.

### Realizací projektu bylo dosaženo jeho cílů:

1. Pečující byli podpořeni při předcházení a řešení krizových situací v rodině (pomocí besed, seminářů a poradenství).
2. Rodiče byli posíleni ve svých kompetencích v oblastech výchovy a péče o dítě (pomocí kurzů rodič. kompetencí, seminářů a poradenství) a v oblasti zdravotní gramotnosti (semináře o výživě a první pomoci dětem).
3. Rodiče s dětmi se speciálními potřebami byli podpořeni při prevenci syndromu vyhoření rodiče, rozvoji rodič. kompetencí i při získávání emoční stability (pomocí svépomocné skupiny, seminářů a poradenství).

Všechny aktivity tak 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:

418 000,- Kč (Magistrát hlavního města Prahy)

320 000,- Kč (Městská část Praha 10)

Termín zahájení projektu: 1. 1. 2021

Termín ukončení projektu: 31. 12. 2021

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 znovuzачlenění 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 3–12 let.
2. Nabídka kroužků pro zdravý všestranný rozvoj dětí od 0 do 12 let – celkem v nabídce 33 kroužků (výtvárné, 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. Celkem v nabídce 18 pravidelných programů pro dospělé a 6 programů pro rodiče s dětmi.
4. Aktivní zapojení všech generací do lokálních komunitních aktivit a zvýšení zájmu o místní dění – v roce 2021 proběhlo 11 větších akcí pro celou rodinu a 5 velkých komunitních akcí, plus aktivity vytvořené speciálně pro dobu pandemie (venkovní individuální hra se stanovišti atd.).

Do projektu bylo přímo zapojeno minimálně **430 evidovaných jedinečných rodin** (to znamená, že členové většiny rodin využívali vícero aktivit projektu, ale započítáváme je vždy pouze jako jednu rodinu) a dále na veřejných komunitních akcích bylo velké množství neevidovaných rodin.



**Městská  
část  
Praha 10**



# PODPORA RODIN S DĚTMI SE ZDRAVOTNÍM ZNEVÝHODNĚNÍM

## Podpořen dotací ve výši:

50 000,- Kč (Městská část Praha 10)

44 000,- Kč (Společnost ELEKTROTRANS a.s.)

Termín zahájení projektu: 1. 5. 2021

Termín ukončení projektu: 31. 12. 2021

Projekt jsme začali realizovat až od května, jelikož předtím jednak nebyla jistá finanční podpora a hlavně muselo být naše RKC zavřené kvůli pandem. opatřením. Drobné přípravy probíhaly již během dubna, kdy jsme o plánu realizovat projekt komunikovali s cílovou skupinou, resp. s organizacemi, které s touto CS pracují (Diakonie, Raná péče, Péče bez překážek atd.). Tímto způsobem jsme získali první zájemce, kteří absolvovali vstupní konzultaci (ta je důležitá pro zjištění očekávání rodičů, možností dětí a upřesnění toho, co nabízíme). Během května a června první účastníci docházeli do specializovaného kroužku pro děti se ZZ – nejvíce zaujal kroužek keramiky Krtečci, s tím jsme tedy začali.

Od září se pak přidal kombinovaný hudebně-tvořivě-pohybový program Klubík. Máme připravený ještě jógovo-keramický kroužek Sluníčka. Kroužek je vždy dvouhodinový a děti potřebují činnosti střídat, takže nakonec všechny kroužky jsou kombinací různých činností.

Do projektu se zapojilo 12 rodin. Šest dětí docházelo na spec. kroužky pro ZZ, tři děti byly integrované na našich běžných kroužcích na kterých je za tímto účelem asistentka lektora, další rodiny byly podpořeny jen formou konzultace s rodičem. Rodičům jsme poskytli úvodní odbornou konzultaci a nabídli i další konzultace a podporu formou koučinku, poradenství v ergoterapii či vzdělávací semináře a podpůrné skupiny (v rámci projektu Podpora zdravé rodiny...).

Projekt splnil svůj účel a cíle – děti se zdravotním znevýhodněním mohou docházet na kroužky a integrovat se, jejich rodiče jsou podpořeni v takové míře o jakou stojí a zároveň získali trochu času pro sebe.



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 Samková*  
propagace, provoz – *Lucie Scharnaglová*  
účetní – *Dana Hnízdilová*  
grafické práce – *Tomáš Vokatý*  
webmaster – *Jan Kubrycht*  
údržba objektu, technická podpora – *Jaroslav Bohatý*  
recepční – *Lenka Miss, Michaela Růžencová*  
Školička (dětská skupina) – *Jana Švicová, Lenka Miss, Svetlana Biskupová, Maria Šmolková, Veronika Hejlová*  
Kurzy rodičovských kompetencí – *Barbora Dyrková, Kateřina Víšková, 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*  
Neposedná pastelka – *Eva Antošová*  
Dobry start – předškolní příprava – *Lenka Braňková, Jana Sejková*  
Biblické příběhy pro děti – *Matěj Opočenský*

Tanečky, Zumba pro děti – *Barbara Čapková*  
Taneční příprava – *Petra Dvořáková*  
Deskové hry – *Tomáš Stalmach, Lenka Vaculová*  
Arts and Crafts – *Lucie Zemanová*  
Hravá angličtina – *Lucie Pekařová*  
Sbor, Sboreček – *Olga Vít Krumpholcová, Barbora Fremrová*  
Ukulele/kytara – *Jaroslav Pechar*  
Pilates – *Zuzana Hofmannová*  
Jóga pro dospělé – *Svetlana Biskupová, Marie Ťupová*  
Angličtina pro rodiče – *Asia Fendrychová*  
Kurz šití pro rodiče – *Eva Opočenská*  
Ranní cvičení s fyzioterapeutkou a poradenství – *Martina Chalupníková*  
Cvičení proti bolestem zad, Cvičebníček – *Šárka Kopecká*  
Herna s hlídáním – *Irena Salačová*  
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*  
Podpurná skupina, poradenství, semináře – *Věra Nováčková*  
Kroužky pro zdravotně znevýhodněné děti – *Lucie Klozová, Svetlana Biskupová, Zuzana Hofmannová, Tereza Uhýrková*  
Káčátka – *Jana Švicová*





# Jablíčkov ve fotografii



# Zpráva o hospodaření

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

**ROZVAHA**  
**ve zkráceném rozsahu**  
**ke dni 31.12.2021**  
(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
<b>A.</b>	<b>Dlouhodobý majetek celkem</b>	<b>Součet A.I. až A.IV.</b>	1	
A. I.	Dlouhodobý nehmotný majetek celkem	2		
A. II.	Dlouhodobý hmotný majetek celkem	3		
A. III.	Dlouhodobý finanční majetek celkem	4		
A. IV.	Oprávký k dlouhodobému majetku celkem	5		
<b>B.</b>	<b>Krátkodobý majetek celkem</b>	<b>Součet B.I. až B.IV.</b>	6	2 136
B. I.	Zásoby celkem	7	217	216
B. II.	Pohledávky celkem	8		
B. III.	Krátkodobý finanční majetek celkem	9	1 919	1 427
B. IV.	Jiná aktiva celkem	10		
	<b>Aktiva celkem</b>	<b>Součet A. až B.</b>	11	2 136

Označení	PASIVA	číslo řádku	Stav k prvnímu dni účetního období	Stav k posled. dni účetního období
a	b	c	3	4
<b>A.</b>	<b>Vlastní zdroje celkem</b>	<b>Součet A.I. až A.II.</b>	12	919
A. I.	Jmění celkem	13		
A. II.	Výsledek hospodaření celkem	14	919	1 215
<b>B.</b>	<b>Cizí zdroje celkem</b>	<b>Součet B.I. až B.IV.</b>	15	1 217
B. I.	Rezervy celkem	16		
B. II.	Dlouhodobé závazky celkem	17	158	158
B. III.	Krátkodobé závazky celkem	18	-4	-19
B. IV.	Jiná pasiva celkem	19	1 063	289
	<b>Pasiva celkem</b>	<b>Součet A. až B.</b>	20	2 136

Sestaveno dne: 22.02.2022	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 **31.12.2021**  
(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 5	Hospodářská 6	Celkem 7
<b>A.</b>	<b>Náklady</b>	1			
A. I.	Spotřebované nákupy a nakupované služby	2	1 029		1 029
A. II.	Změny stavu zásob vlastní činnosti a aktivace	3			
A. III.	Osobní náklady	4	3 118		3 118
A. IV.	Daně a poplatky	5			
A. V.	Ostatní náklady	6	11		11
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			
	<b>Náklady celkem</b>	Součet A.I. až A.VIII. 10	4 159		4 159
<b>B.</b>	<b>Výnosy</b>	11			
B. I.	Provozní dotace	12	1 478		1 478
B. II.	Přijaté příspěvky	13			
B. III.	Tržby za vlastní výkony a za zboží	14	2 683		2 683
B. IV.	Ostatní výnosy	15	294		294
B. V.	Tržby z prodeje majetku	16			
	<b>Výnosy celkem</b>	Součet B.I. až B.V. 17	4 455		4 455
<b>C.</b>	<b>Výsledek hospodaření před zdaněním</b>	ř. 17 - (ř. 10 - ř.9) 18	296		296
<b>D.</b>	<b>Výsledek hospodaření po zdanění</b>	ř. 18 - ř. 9 19	296		296

Sestaveno dne: 22.02.2022	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 Jablíčkov, z.s.**

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

[www.jablickov.cz](http://www.jablickov.cz)

[f/jablickov.neziskovaorganizace](https://www.facebook.com/jablickov.neziskovaorganizace)

[i/jablickov.rc](https://www.instagram.com/jablickov.rc)

