

Výroční zpráva 2022



Vytváříme přátelský prostor
pro setkávání rodin s dětmi,
smysluplné trávení volného času,
společný růst, podporu a sdílení.

Jablíček
Prostor pro celou rodinu



Vydalo Rodinné a komunitní centrum Jablíčkov, z.s.

Text: Lenka Vokatá, Barbora Dyrková

Fotografie: Yulia Dobrynina, Barbora Dyrková, Zdeňka Černá, Lucie Jurigová, Kateřina Hamáčková,
Svetlana Biskupová, Lucie Klozová, Lenka Vokatá, Michaela Růžencová, Zuzana Hofmannová

Grafická úprava: Tomáš Vokatý

Praha 2023

Obsah

Rodinné a komunitní centrum Jablíčkov v roce 2022	4
Charakteristika organizace, základní údaje	5
Poslání a účel organizace	5
Činnost v roce 2022	6
Pro rodiče s dětmi	7
Pro děti	9
Pro dospělé	12
Odborná podpora	12
Pro rodiny z Ukrajiny	15
Projekty realizované v roce 2022	16
Realizační a lektorský tým	19
Zpráva o hospodaření	20



Rodinné a komunitní centrum Jablíčkovo v roce 2022

Sotva jsme se začali pomalu oklepávat z pandemie Covid, přišla válka na Ukrajině, která se nás všech dotýkala, ať jsme chtěli, nebo ne. V Bytovém domě Malešice, kde sídlíme, byla ubytována téměř stovka ukrajinských uprchlíků – maminky s dětmi a babičkami. Takže zatímco v lednu jsme ještě měli naplánované semináře preventivně v online formě, v březnu už jsme chystali místo na oblečení, kuchyňské vybavení či míče a koloběžky pro děti z Ukrajiny. A měli jsme zase všichni napilno, ale s nadšením, že to někomu pomůže, to šlo dobře a jejich radost a dojetí z toho, že jsou zde přijati a mají se kam obrátit o pomoc, byla obrovská 😊 Jaro se tedy neslo ve znamení Ukrajiny a pomoci uprchlíkům (pravidelné aktivity pro uprchlíky zachovááme i nyní).

S blížícím se létem jsme se také pustili do rozvoje naší organizace – připravili jsme dotazník, ve kterém jsme zjišťovali potřeby rodin v oblasti vzdělávání, seberozvoje a rodičovských kompetencí – zde jsme zjistili, jaké semináře by naše návštěvníky zajímaly a v jakých časech by na ně mohli chodit. Spolu s novým uchopením systému propagace se podařil velký úspěch v podobě často plných kapacit seminářů a workshopů, které jsme připravili na podzim, za což jsme moc rádi, protože všechny semináře byly skvělé a dle účastníků přínosné. Zároveň jsme od září přešli na nové logo a grafiku Jablíčkova.

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

Podzim a předvánoční čas se nesl ve znamení fundraisingové kampaně na získání peněz k provozu kroužků pro zdravotně znevýhodněné děti, aby tyto kroužky mohly pokračovat i v roce 2023. Aktivity pro tyto děti se specifickými potřebami (a podporu jejich rodičů) jsme začali realizovat v roce 2021 na základě značné poptávky rodičů a touze po podpoře rodin s handicapovanými dětmi. Běžné dotace však nestačí na provoz těchto aktivit, kde je třeba velká individualizace a péče více odborníků a lektorů. Zkusili jsme proto získat finanční podporu od firem a individuálních dárců – kampaň byla úspěšná a jsme moc rádi, že kroužky a podpora rodičů mohou pokračovat.

Chtěla bych zde poděkovat zejména nově vzniklému a úžasně fungujícímu "oddělení komunikace", ale i všem členům týmu za jejich profesionální, kreativní, ale také citlivý a lidský přístup k práci i za jejich flexibilitu v dalším výzvamí nabitém roce. **Děkuji, že Jablíčkovo věnují nejen své síly a čas, ale i část svého srdce.**

Zvláště v tomto roce děkuji také všem institucím i individuálním dárcům, kteří 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.

Lenka Vokatá
ředitelka RC Jablíčkovo

Charakteristika organizace, základní údaje

Vytváříme přátelský prostor pro setkávání rodin s dětmi, smysluplné trávení volného času, společný růst, podporu a sdílení. Programy pro rodiče s dětmi, pro samotné dospělé i odpolední zájmové kroužky pro děti probíhají celý školní rok dle rozvrhu. Dále pořádáme jednorázové akce pro celou rodinu, workshopy a semináře. Provozujeme školičku, v létě pořádáme příměstské tábory. V Jablíčkově je možné využít celé škály poradenství.

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

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

předseda spolku: Bc. Lenka Vokatá

místopředseda spolku:

Mgr. Barbora Dyrková Šimůnková

další členové výkonného výboru:

Veronika Samková,

Jana Švicová,

Svetlana Biskupová

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.

Činnost v roce 2022

JEDNOTLIVÉ AKTIVITY:

Tréninkové aktivity posilující rodičovské kompetence: celkem proběhlo 24 pololetních kurzů, každý o rozsahu 16 lekcí.

Poradenství pro rodiče: 4 druhy poradenství, celkem 344 hodin poradenství za dotovanou cenu v rámci projektů – dotace od MPSV a MČ Praha 10.

Besedy, workshopy a semináře zaměřené na rozvoj rodičovských kompetencí: proběhlo celkem 31 vzdělávacích či seberozvojových seminářů a 9 setkání podpůrné skupiny.

Programy zaměřené na všeobecný rozvoj dětí: v roce 2022 jsme nabízeli celkem 30 kroužků pro děti ve věku 3 – 14 let.

Podpora sladování práce a rodiny: dětská skupina (10 měsíců v provozu), herna s hlídáním, příměstské tábory (8 turnusů přes celé léto).

Práce s celou rodinou, aktivity a akce pro rodiče či prarodiče s dětmi: 7 pravidelných programů, 24 větších akcí pro celou rodinu a 5 velkých komunitních akcí (Čarohraní, Pohádkový park, Letní slavnost, Drakiáda a Martinská slavnost).

Rozvojové a relaxační aktivity pro rodiče (cvičení, vzdělávání): 20 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 3 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 skupin.

Pro rodiče s dětmi

KURZY



Pro rodiče s dětmi od narození do batolecího věku jsou určeny především dopolední **KURZY RODIČOVSKÝCH KOMPETENCÍ** (Žabičky, Berušky, Kořata, Motýlci, Mimihry aj.), které vedou zkušené a vstřícné lektorky na základě lety osvědčené a propracované metodiky. Dvakrát ročně probíhá interní školení lektorek těchto programů, na které zveme kolegyně z různých oborů – fyzioterapeutku, psychologku, ergoterapeutku. Také vzájemně sdílíme i novinky z absolvovaných kurzů tak, abychom programy udržely na co nejvyšší odborné úrovni.

Na kurzech se rodiče názorně a hravou interaktivní formou dozvědí konkrétní tipy na aktivity podporující správný psychomotorický i psychosociální vývoj dítěte úměrně jeho vývojové fázi. Lektorky také dokáží podchytit, kdy je třeba odborná pomoc fyzioterapeutky apod. a rodiče nasměrují na naše poradenství. Věnujeme se i tématům výživy a celkové péče o dítě.

Nedílnou součástí kurzů je i předání informací ke zvládnutí nejčastějších výchovných témat, se kterými

se rodiče potýkají – spánkový režim, období vzdoru, nastavování hranic. Pečujícím osobám doporučujeme semináře s našimi odborníky, případně individuální poradenství. Součástí kurzů je i sdílení zkušeností rodičů tak, aby si každý mohl najít svůj optimální způsob výchovy, inspirovat se od lektorek i ostatních účastníků a posílit a rozvíjet svůj vztah s dítětem.

V naší nabídce pravidelných kurzů máme i kurzy **ANGLIČTINY PRO NEJMENŠÍ**, kde se děti hravou formou přirozeně seznamují s cizím jazykem a **KURZ KERAMIKY PRO RODIČE S DĚTMI**, kde mohou rozvíjet svou kreativitu a přirozenou zručnost. Práce s hlinou je také výborný pomocník pro zpracování emocí. V prvním pololetí probíhal i kurz **MUZICÍROVÁNÍ**, který rozvíjel přirozené rytmické a hudební citění dětí za pomoci tanečků, her s orfiovými nástroji a zpívání.

Hlavním cílem všech kurzů pro rodiče s dětmi je příjemně využít společného času, prostor pro setkání s dalšími rodiči a dětmi, pro sdílení i získávání nových informací.

AKCE A DÍLNY

V průběhu celého roku pořádáme komunitní akce pro širokou veřejnost, některé spojené s ročním cyklem (Karnaval, Čarohraní, Letní slavnost, Drakiáda, Martinská slavnost atd.), jiné tvořivé (Keramické dílny pro celou rodinu, Velikonoční a Vánoční tvořivé dílny, Korálková dílna) a vzdělávací (akce s netopýry a vlky, deskoherní odpoledne), všechny ale především pro rodiny s dětmi.

Cílem jednorázových akcí je smysluplné trávení volného času celé rodiny, setkání rodin žijících

v lokalitě, posílení sousedských vztahů i budování mezigeneračních vztahů. Na tvořivých dílnách si mohou rodiče s dětmi společně užít čas při netradičním tvoření pod vedením zkušených lektorů, odnést si krásný výrobek a třeba i získat nápady na tvoření doma.

Pravidelně se účastníme i akcí okolních spolků a městské části (Den Země, Veletrh volnočasových aktivit apod.).

VOLNÁ HERNA

Od října do dubna nabízíme naše prostory v pátky odpoledne pro volné hraní. Děti si mohou užít prostor Jablíčkova, strávit příjemný čas neorganizovanou zábavou s kamarády, rodiče si mohou odpočinout a v příjemném prostředí spolu sdílet své radosti i starosti.



Pro děti

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.

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.

K postupnému zvykání si na odloučení od rodičů je ideální pravidelná pondělní **HERNA S HLÍDÁNÍM**, určená pro děti od 1,5 roku. Jedná se o 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 semináře pro rodiče, kteří tak mají možnost využít toto hlídání, je možné využít i coworkingový prostor na recepci.

KROUŽKY

V odpoledních hodinách probíhají v Jablíčkově různé kroužky pro děti ve věku od 3 do 14 let. Všechny jsou vedeny zkušenými lektory, preferujeme nevyko-

nostní a přátelský přístup, jehož cílem je děti hlavně nadchnout pro danou činnost, podpořit týmovou spolupráci a přirozeně děti rozvíjet – ať už v **HUDEBNÍ**



(Sbor, Hudebníci, flétna, kytara), **VÝTVARNÉ** (Neposedná pastelka, Keramická dílna) **POHYBOVÉ** (Tanečky, Taneční příprava, Cvičebníček, Hravá

jóga, ..) **JAZYKOVÉ** (Hravá angličtina, Little stars aj.) či **JINÉ** oblasti (Páni kluci, deskové hry, předškolní příprava aj.).

PŘÍMĚSTSKÉ TÁBORY A LETNÍ ŠKOLIČKY

I v létě si děti mohly užít tak trochu jiný Jablíčkov a rodiče získat potřebný čas na skloubení práce a rodiny. Zrealizovali jsme 4 termíny Letní školičky pro děti ve věku 3-6 let a 4 příměstské tábory pro

děti ve věku 4-12 let s různým zaměřením. Umožnili jsme tak několika desítkám pracujících rodičů sladit práci a smysluplný program pro děti během léta.





KROUŽKY PRO DĚTI SE ZDRAVOTNÍM ZNEVÝHODNĚNÍM

Pro děti ve věku 4 – 18 let s lehkým či středním zdravotním postižením v Jablíčkově nabízíme **SPECIALIZOVANÉ KROUŽKY**, přizpůsobené věku a typu zdravotního znevýhodnění dětí. Na nich se děti věnují např. práci s keramickou hlinou, rozvoji řečových i pohybových dovedností apod.

Umožňujeme i **INTERGRACI DĚTÍ SE SPECIÁLNÍMI POTŘEBAMI DO BĚŽNÝCH KROUŽKŮ** Jablíčkova. Tato varianta je vhodná pro děti, které zvládnou účast na našich standardních kurzech a není třeba jim přizpůsobovat jejich náplň. Využít je možné zejména kroužky Hravá jóga, Keramika a Hudebníci. Pokud je třeba, bývá přítomen též asistent lektora.

Péče o hendikepované děti vyžaduje velkou individualizaci, je potřeba k nim přistupovat specificky na základě jejich potřeb. Proto je kapacita kroužků omezena na čtyři děti, o které se starají dvě lektorky. Rodičům je k dispozici mentorka a celý projekt zajišťuje odborná garantka, která i metodicky podporuje lektorky. Z toho vyplývá i velká finanční náročnost na provoz kroužků. Aby se nám povedlo nabídku kroužků zachovat, vyzkoušeli jsme koncem kalendářního roku fundraisingovou kampaň na získání peněz k provozu kroužků i v následujícím roce a jsme velmi rádi, že byla úspěšná a sehnali jsme finance na další rok provozu.

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. Dopřát si odpočinek a smysluplnou činnost dle svého zájmu pomáhá předcházet syndromu vyhoření.

Nabízíme **CVIČENÍ** pro dospělé různého typu (jóga, pilates, cvičení proti bolestem zad aj.), **VZDĚLÁVACÍ**

(Ladies morning, English brunch) i **KREATIVNÍ KURZY** (keramika, kytara pro radost aj.).

V Jablíčkově je možné využít i **COWORKINGOVÝ PROSTOR** na recepci, k dispozici je wifi, notebook, tiskárna, řezačka i laminovačka, k zapůjčení máme i šicí stroj. Každé pondělní odpoledne lze zajistit paralelní hlídání dětí v herně.



Odborná podpora SEMINÁŘE

Vzdělávací aktivity pro rodiče zaměřujeme na témata, která rodiny reálně řeší. V našem online dotazníkovém šetření na jaře roku 2022 se jako aktuální témata pro rodiče dětí ve věku 0–12 let nejčastěji objevovala výchova dětí, zvládnání emocí a nastavování hranic; péče o harmonické vztahy v rodině; zvládnutí nástupu do školy či školky; wellbeing; první pomoc a sebeobrana a péče o děti různého věku z pohledu věkových specifíků. Zkoumali jsme i preferovanou formu seminářů

a ptali se na vhodné dny a denní doby, kdy si rodiče mohou na vzdělávání udělat čas. Na základě těchto dat se nám lépe plánují semináře na míru potřebám našich návštěvníků.

V uplynulém roce jsme uskutečnili celkem 17 seminářů pro rodiče, některé i s možností hlídání dětí, 1 workshop pro děti k tématu sebeobraně, 13 seminářů pro rodiče dětí se speciálními potřebami a 9 setkání podpůrné skupiny rodičů těchto dětí.

Název semináře	datum konání	lektor	počet účastníků	forma
JAK SI NAJÍT ČAS NA TO, CO CHCETE	27.01. 19:00	Jarmila Brixová, Stanka Hederová	8	online
KOJENEC	25.1. 17:30	Kateřina Bohatá	4	online

Název semináře	datum konání	lektor	počet účastníků	forma
5 STRATEGIÍ PRO KOMUNIKACI V NÁROČNÝCH SITUACÍCH	20.02. 16:00	Klára Šimánková	5	online
JAK SPOLU DOMA MLUVIT, ABYCHOM SE OPRAVDU SLYŠELI	28.03. 18:00	Věra Nováčková	7	online, pro rodiče dětí se SP
BEZPEČNĚ NA SÍTI	19.04. 19:00	Martina Viewegová	4	online
JAK SE SPŘÁTELIT SE STRESEM	24.04. 15:30	Jarmila Brixová, Stanka Hederová	5	prezenční
ŠKOLKOVÉ DĚTI	25.04. 16:00	Kateřina Bohatá	9	prezenční
BATOLE	02.05. 16:00	Kateřina Bohatá	8	prezenční
SOUROZENECKÉ VZTAHY	05.05. 19:00	Petra Bílková	6	prezenční
NEŽ PŮJDEME DO ŠKOLY	16.05. 17:00	Barbora Veselá	4	prezenční
ZDRSEM MAMA	29.05. 09:00	spolek ZDrSEM	10	prezenční
TÁTA NA ROZTRHÁNÍ	19.10. 18:30	Lukáš Talpa	11	prezenční
HRANICE VE VÝCHOVĚ	31.10. 16:30	Kateřina Bohatá	11	prezenční
RODINNÉ FINANCE	03.11. 19:00	Petra Skuhrová	4	prezenční
SEBEOBRANA PRO DĚTI	04.11. 16:00	Gábina Praumová	10	prezenční
JAK DĚTI PODPOŘIT A MOTIVOVAT A JAK JE DOSTAT NA SVOJI STRANU, KDYŽ NEPOSLOUCHAJÍ	10.11. 18:30	Věra Nováčková	10	prezenční
VÝŽIVA DÍTĚTE 1-3 ROKY	14.11. 16:00	Markéta Begany	8	prezenční
VYCHOVÁVÁME SEBEVĚDOMÉ, NIKOLI SEBESTŘEDNÉ DÍTĚ	22.11. 18:00	Kateřina Bohatá	21	online
CYKLUS SEMINÁŘŮ EMOCE A EMPATICKÝ PŘÍSTUP – 6 seminářů	10.3. – 19.5.	Věra Nováčková	5	pro rodiče dětí se SP
CYKLUS SEMINÁŘŮ KOMUNIKACE A RESPEKTUJÍCÍ PŘÍSTUP – 6 seminářů	22.9. – 15.12.	Věra Nováčková	8	pro rodiče dětí se SP



PORADENSTVÍ

V Jablíčkově nabízíme širokou škálu poradenství. Rodiče se s našimi poradkyněmi seznámí mnohdy na seminářích Jablíčkova, nebo na ně dostanou doporučení přímo od lektorů na kurzech či na recepci. Poradenství probíhá v prostorách centra, většinou v poradenské místnosti, někdy také online či po telefonu.

V prostoru recepcce máme také dobře vybavenou knihovnu, kde si mohou rodiče bezplatně zapůjčit různé tituly o výchově a péči o děti.

V roce 2022 poskytovali odborní pracovníci centra toto poradenství:

- Psychologické a výchovné poradenství
- Poradenství v ergoterapii
- Kariérní poradenství pro rodiče
- Poradenství s fyzioterapeutkou

- Poradenství pro zdravý pohybový vývoj miminka
- Homeopatické a lékové poradenství
- Poradenství doly a laktační poradenství
- Poradenství z oblasti výživy dětí
- Sociálně-právní poradenství
- Poradenství pro rodiče dětí se speciálními potřebami

V rámci projektu (tedy za dotovanou cenu) proběhlo 235 hodin psychologického poradenství, 51 hodin individuálního tréninku rozvoje psychomotorických dovedností dítěte, 16 hodin kariérního poradenství pro rodiče a 42 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.



Pro rodiny z Ukrajiny

Po začátku války jsme začali shánět potřebné oblečení a vybavení pro příchozí uprchlíky, především pro ty nově ubytované v bytovém domě Malešice. Vstupní chodba k Jablíčkovu a jídelně se tak na čas stala prostorem, kde jsme umísťovali darované zachovalé věci od našich návštěvníků a potřební si je zde mohli vyzeďávat.

Navázali jsme spolupráci s příchozí ukrajinskou psychologičkou a právníčkou, které v našich prostorách začaly poskytovat psychologické a sociálně-právní poradenství pro uprchlíky. Probíhala i skupinová setkání pro ukrajinské děti s psychologičkou.

Do našeho týmu se přidala i tvořivá dobrovolnice, která pro ukrajinské děti připravovala kreativní aktivity a pro ukrajinské seniory pravidelná setkávání.

Proběhl i seminář Co potřebujete vědět o práci v ČR (15.10.), který vedla ukrajinská právníčka, absolvovalo jej 15 účastníků.

Všechny aktivity se pozvolna přidávaly na základě poptávky a aktuálních potřeb rodin, žijících v okolí Jablíčkova.



Projekty realizované v roce 2022

PODPORA ZDRAVÉ RODINY – RODIČOVSTVÍ JAKO ZDROJ ŽIVOTNÍHO ŠTĚSTÍ

Podpořen dotací ve výši:

436 668,- Kč (Ministerstvo práce a sociálních věcí)
80 000,- Kč (Městská část Praha 10)

Termín zahájení projektu: 1. 1. 2022
Termín ukončení projektu: 31. 12. 2022

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:

- 24 kurzů rodičovských kompetencí s celkovým počtem zhruba 380 lekcí,
- 235 hodin psychologického poradenství, 51 hodin individuálního tréninku rozvoje psychomotorických dovedností dítěte, 16 hodin kariérního poradenství pro rodiče a 42 hodin poradenství pro rodiče dětí se speciálními potřebami,
- 31 vzdělávacích či seberozvojových seminářů (více viz výše),
- 9 setkání podpůrné skupiny pro rodiče dětí se speciálními potřebami.

Celkově bylo tímto projektem podpořeno 309 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.

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:

535 000,- Kč (Magistrát hlavního města Prahy)

320 000,- Kč (Městská část Praha 10)

Termín zahájení projektu: 1. 1. 2022

Termín ukončení projektu: 31. 12. 2022

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 14 let – celkem v nabídce 30 kroužků (vý-

tvarné, 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 20 pravidelných programů pro dospělé a 7 programů pro rodiče s dětmi.
4. Aktivní zapojení všech generací do lokálních komunitních aktivit a zvýšení zájmu o místní dění – v roce 2022 proběhlo 24 větších akcí pro celou rodinu a 5 velkých komunitních akcí.

Do projektu bylo přímo zapojeno minimálně **508 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:

70 000,- Kč (Městská část Praha 10)

60 000,- Kč (individuální dárce a malé firmy)

Termín zahájení projektu: 1. 1. 2022

Termín ukončení projektu: 31. 12. 2022

Po celý školní rok probíhaly pravidelné lekce tří specializovaných kroužků pro zdravotně znevýhodněné děti – Sluníčka (cvičení, keramika), Krtečci (keramika, tvoření, hudba) a Klubík (hudba, pohyb, tvoření). Proběhlo celkem 93 dvouhodinových lekcí. Do každého kroužku chodily 3 – 4 děti a byly zde 2 lektorky nebo lektorka a asistentka – tyto počty se ukázaly jako funkční pro děti i lektorky. Dále do čtyř našich běžných kroužků a dvou táborů byly integrovány další děti. S každým rodičem, který projevil zájem o zařazení dítěte do projektu, proběhla vstupní a případně i závě-

rečná konzultace s mentorkou a lektorkami. Rodičům byly nabídnuty i další konzultace a podpora formou koučinku, poradenství v ergoterapii a vzdělávací semináře z projektu Podpora zdravé rodiny...

V projektu bylo v roce 2022 postupně zapojeno 29 jedinečných dětí, plus jejich rodiče. Většina z nich využívala projekt v plném rozsahu, tedy získali desítky hodin podpory.

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

RODINNÉ CENTRUM POMÁHÁ UPRCHLÍKŮM Z UKRAJINY

Podpořen dotací ve výši:

50 000,- Kč (Městská část Praha 10)

Termín zahájení projektu: 12. 3. 2022

Termín ukončení projektu: 31. 12. 2022

Zpočátku projektu se jednalo o mater. pomoc uprchlíkům – zde byl velkým nákladem zejména čas zaměstnanců (přijímali potřeby uprchlíků a zajišťovali vysbírání těchto věcí od českých rodin, zde se tedy jedná o nevyčíslenou spoluúčasť organizace). Dále zhruba 3 měsíce probíhalo o víkendech hlídání ukrajinských dětí. Později se rozběhl tvořivý kroužek pro ukrajinské děti a setkávání ukrajinských seniorů (a na konec celých rodin) v sobotu odpoledne.

Registrovaných (tj. zapsaných) jedinečných účastníků bylo celkem 57, ale nezapisovali jsme každého příchozího – nechtěli jsme je také stresovat dalším papírováním, kterého měli po příchodu více než dost. Také sháněním materiální pomoci jsme pomohli desítkám lidí, kteří nebyli jmenovitě zapsaní.

Záměrů projektu bylo dosaženo (materiální pomoc, prostor pro sdílení, rozvoj a aktivní trávení volného času pro děti i dospělé, počátky integrace, zaměstnání 2 ukrajinských uprchlic na DPP).



Městská
část
Praha 10

PSYCHOLOGICKÁ POMOC A PORADENSTVÍ UPRCHLÍKŮM Z UKRAJINY

Podpořen dotací ve výši:

50 000,- Kč (Městská část Praha 10)

Termín zahájení projektu: 1. 4. 2022

Termín ukončení projektu: 31. 12. 2022

V rámci projektu byla poskytována psychologická pomoc a podpora příchozím ukrajinským uprchlíkům – poskytovala ukrajinská psycholožka, která tak zároveň získala zaměstnání malého rozsahu. Jednalo se o indiv. konzultace s dospělými a skupinovou práci s dětmi. Dále bylo poskytováno sociálně-právní poradenství týkající se pobytu uprchlíků v ČR (možnosti pomoci, sociální dávky, pracovní právo, hledání práce, daně atd.) – poskytovala jej ukrajinská právnička, v případě potřeby i doprovázela na úřady, pomáhala

s psaním životopisu atd. Zrealizovala též jeden seminář o práci v ČR pro ukrajinské uprchlíky.

Projekt využilo celkem 74 jedinečných účastníků (včetně dětí) – mnozí zejména psychologické poradenství využívali opakovaně.

Záměru projektu bylo dosaženo – byla zajištěna poradenská a psychologická pomoc uprchlíkům z Ukrajiny žijícím na Praze 10 a to v ukrajinském jazyce. Byla jim tak poskytnuta opora a prostředky k zorientování se a životu v ČR. Zároveň byly zaměstnány na DPP dvě ukrajinské odbornice z řad uprchlíků.



Městská
část
Praha 10

Realizační a lektorský tým

ředitelka Rodinného a komunitního centra Jablíčkov, manažerka projektů – **Lenka Vokatá**
zástupkyně ředitelky, metodička projektů,
koordinátorka komunikace – **Barbora Dyrková**
komunikace s rodinami, PR, správa
registračního systému – **Veronika Samková**
PR, propagace, provoz – **Lucie Scharnaglová,**
Michaela Růžencová
účetní – **Dana Hnízdilová**
technická a IT podpora – **Jaroslav Bohatý**
recepční – **Lenka Miss, Michaela Růžencová,**
Lucie Jurigová, Michaela Pudilová
Školička (dětská skupina) – **Jana Švicová,**
Lenka Miss, Svetlana Biskupová, Maria
Šmolková, Lucie Jurigová, Lucie Klozová
Kurzy rodičovských kompetencí – **Barbora Dyrková,**
Kateřina Šteffková Víšková, Zdeňka Černá, Lucie
Klozová, Šárka Kopecká, Lucie Scharnaglová,
Kateřina Hamáčková, Zuzana Hofmannová
Flétnička – **Štěpánka Řasová**
Klavír – **Kateřina Jírová**
Little Bees, Fleas, Ladybugs
a Stars – **Asia Fendrychová**
Hudebníci – **Bohdana Švehlová**
Relaxační a posilovací cvičení – **Andrea Slováková**
Hravá jóga – **Svetlana Biskupová**
Keramika – **Zdeňka Černá,**
Lenka Zálíšová, Lucie Klozová
Páni kluci – **Jaroslav Bohatý**
Neposedná pastelka – **Eva Antošová**
Dobry start – předškolní příprava – **Jana Sejková**
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**
Ukulele/kytara – **Jaroslav Pechar**
Pilates – **Zuzana Hofmannová**
Jóga pro dospělé – **Svetlana Biskupová,**
Marie Ťupová
Angličtina pro rodiče – **Asia Fendrychová**
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**
Podpůrná skupina, poradenství,
semináře – **Věra Nováčková**
Kroužky pro zdravotně znevýhodněné děti –
Lucie Klozová, Svetlana Biskupová, Zuzana
Hofmannová, Tereza Uhýrková, Lucie Jurigová
Programy a poradenství pro ukrajinské uprchlíky –
Yulia Dobrynina, Halyna Aivazovi, Olena Sinchuk



Zpráva o hospodaření

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

ROZVAHA ve zkráceném rozsahu ke dni 31.12.2022 (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.	Oprávký k dlouhodobému majetku celkem	5		
B.	Krátkodobý majetek celkem	Součet B.I. až B.IV.	1 643	1 971
B. I.	Zásoby celkem	7	216	222
B. II.	Pohledávky celkem	8		506
B. III.	Krátkodobý finanční majetek celkem	9	1 427	1 243
B. IV.	Jiná aktiva celkem	10		
	Aktiva celkem	Součet A. až B.	1 643	1 971

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.	1 215	1 383
A. I.	Jmění celkem	13		
A. II.	Výsledek hospodaření celkem	14	1 215	1 383
B.	Cizí zdroje celkem	Součet B.I. až B.IV.	428	588
B. I.	Rezervy celkem	16		
B. II.	Dlouhodobé závazky celkem	17	158	167
B. III.	Krátkodobé závazky celkem	18	-19	11
B. IV.	Jiná pasiva celkem	19	289	410
	Pasiva celkem	Součet A. až B.	1 643	1 971

Sestaveno dne: 23.05.2023	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 **31.12.2022**
(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	1 280		1 280
A. II.	Změny stavu zásob vlastní činnosti a aktivace	3			
A. III.	Osobní náklady	4	4 835		4 835
A. IV.	Daně a poplatky	5			
A. V.	Ostatní náklady	6	15		15
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. 10	6 131		6 131
B.	Výnosy	11			
B. I.	Provozní dotace	12	2 615		2 615
B. II.	Přijaté příspěvky	13	60		60
B. III.	Tržby za vlastní výkony a za zboží	14	3 623		3 623
B. IV.	Ostatní výnosy	15			
B. V.	Tržby z prodeje majetku	16			
	Výnosy celkem	Součet B.I. až B.V. 17	6 298		6 298
C.	Výsledek hospodaření před zdaněním	ř. 17 - (ř. 10 - ř.9) 18	167		167
D.	Výsledek hospodaření po zdanění	ř. 18 - ř. 9 19	167		167


Sestaveno dne: 23.05.2023	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
info@jablickov.cz

 /jablickov.neziskovaorganizace

