

Výroční zpráva 2023



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

Jablíčkov
Prostor pro celou rodinu



Vydalo Rodinné a komunitní centrum Jablíčkov, z.s.

Text: Lenka Vokatá, Barbora Dyrková

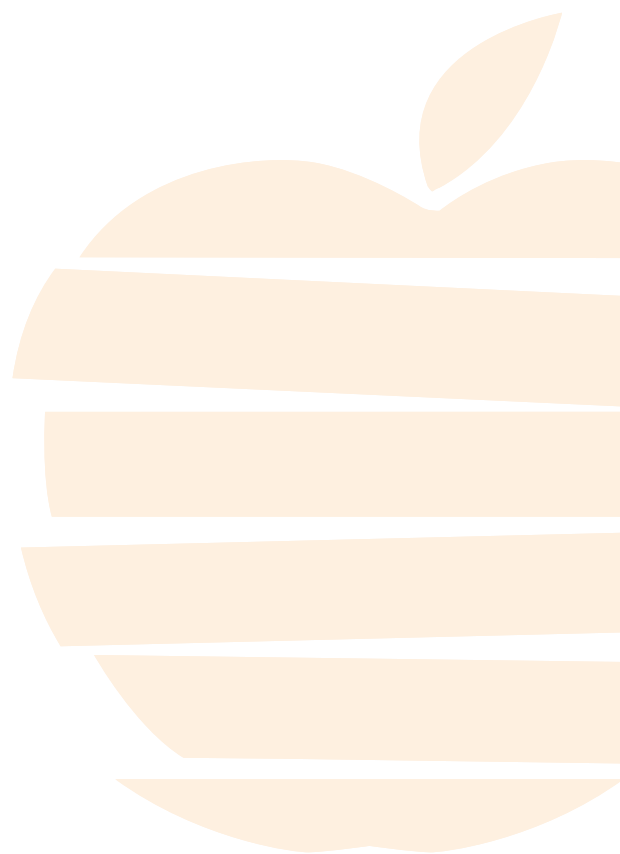
Fotografie: Yulia Dobrynina, Barbora Dyrková, Zuzana Hofmannová, Kateřina Hamáčková,
Michaela Růžencová, Lucie Jurigová, Lenka Miss, Matouš Vokatý, Jiří Vébr, Olena Sinchuk

Grafická úprava: Tomáš Vokatý

Praha 2024

OBSAH

Rodinné a komunitní centrum Jablíčkov v roce 2023.....	4
Charakteristika organizace, základní údaje.....	5
Poslání a účel organizace.....	5
Činnost v roce 2023.....	6
Pro rodiče s dětmi.....	7
Pro děti.....	9
Pro dospělé.....	12
Odborná podpora.....	12
Pro rodiny z Ukrajiny.....	16
Projekty realizované v roce 2023.....	17
Realizační a lektorský tým.....	20
Zpráva o hospodaření.....	22



RODINNÉ A KOMUNITNÍ CENTRUM JABLÍČKOV V ROCE 2023

V roce 2023 jsme svoji energii plně zaměřili na zkvalitňování našich služeb a rozvoj organizace.

Podářilo se nám mimo jiné rozjet zcela nový komplexní vzdělávací program pozitivního rodičovství Triple P, ze kterého jsme nadšení my i jeho účastníci.

Získali jsme opět dotaci na pomoc ukrajinským rodinám, takže jsme v ní mohli pokračovat v plném rozsahu. Rovněž se nám díky dalšímu donorovi podařilo udržet a rozvíjet projekt pro zdravotně znevýhodněné děti a jejich rodiče. Jsme za tyto příležitosti moc rádi!

Zároveň vnímáme zvyšující se počty rodin žijících v okolí našeho centra a chtěli bychom všem zájemcům umožnit sdílení rodinných starostí a radostí, dát prostor pro rozvoj či nabídnout podporu. Naše stávající prostory už ale často jednoduše "praskají ve švech" a začali jsme tedy zvažovat rozšiřování naší činnosti do dalších prostor a plánovat novou pobočku... Jak to vše dopadne se dozvíme v roce 2024. 😊

V každém případě jsme letos ušli velký kus cesty a **musím opět poděkovat mému báječnému pracovnímu týmu za neskutečné osobní nasazení, nadšení a lásku předávanou našim návštěvníkům.** 🥰

Lenka Vokatá
ředitelka RC Jablíčkov



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,

Mgr. Jana Švicová,

Mgr. 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 2023

JEDNOTLIVÉ AKTIVITY:

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: 22 kurzů rodičovských kompetencí, 5 pravidelných volnočasových programů, 19 akcí pro celou rodinu a 6 velkých komunitních akcí.

Volnočasové programy pro všestranný rozvoj dětí: 31 kroužků – výtvarné, keramické, hudební, taneční, vzdělávací atd. a 10 přespávaček s tématickým promítáním a programem pro děti.

Rozvojové a relaxační aktivity pro rodiče (cvičení, vzdělávání): 21 pravidelných programů, kde hlavním účelem je prostor pro odpočinek, zdravý pohyb

a seberozvoj rodiče, což předchází pocitu vyčerpání a syndromu vyhoření.

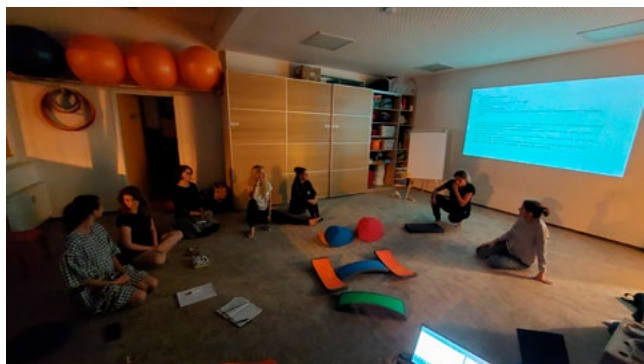
Programy pro zdravotně znevýhodněné děti a jejich rodiče: probíhaly 3 specializované kroužky a integrace dětí do našich běžných kroužků, ve kterých je asistent lektora. Rodičům jsme poskytli úvodní konzultaci a nabídli i další konzultace a podporu formou koučinku, poradenství v ergoterapii či vzdělávacích seminářů a podpůrných skupin.

Poradenství pro rodiče: celkem 10 druhů poradenství.

Besedy, workshopy a semináře zaměřené na rozvoj rodičovských kompetencí: celkem 42 seminářů, 1 osmitýdenní cyklus kurzu pozitivního rodičovství Triple P a 5 setkání podpůrné skupiny.

Pro rodiče s dětmi

KURZY



Pro rodiče s dětmi od narození do batolecího věku jsou určeny dopolední **KURZY RODIČOVSKÝCH KOMPETENCÍ** (Včeličky, Broučci, Kočata, Motýlci, Mimihry aj.), které vedou zkušené a vstřícné lektorky na základě lety osvědčené a propracované metodiky, kterou pravidelně doplňujeme.

Dvakrát ročně probíhá interní školení lektorek těchto programů. Letos jsme absolvovali školení s fyzioterapeutkou Šárkou Kopeckou na rozvoj hrubé motoriky dle vývojových období dítěte a na stavbu překážkových drah pro dynamické části lekcí. Také jsme si připomněli obecné principy kombinovaných programů. Proběhlo i vzájemné sdílení nápadů na činnosti i sdílení novinek z absolvovaných kurzů – např. o práci s hlasem. Naším cílem je udržet vysokou úroveň nabízených programů, sledovat moderní trendy ve výchově a předávat si vzájemně své znalosti a zkušenosti.

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. Na kurzech se věnujeme i tématům výživy a celkové péče o dítě. 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.

Lektorky také dokáží podchytit, kdy je třeba odborná pomoc – ať už z důvodu nerovnoměrného pohybového vývoje či jiných motorických obtíží, nebo při řešení výchovných situací v rodině – a rodiče nasměrují na naše semináře či odborné poradenství.

V roce 2023 jsme začali spolupracovat s doulou a laktanční poradkyní Kateřinou Černou, která u nás kromě poradenství vede i kurz **Miminkování – baby masáže s doulou**, který je určený pro maminky po skončení šestinedělí a jejich děti od 1 do 6 měsíců věku. Lektorka je nejen učí blahodárné masáže kojenců, ale poradí i s kojením, nošením dětí a péčí o maminku po porodu.

V naší nabídce pravidelných kurzů pro rodiče s dětmi máme i **KURZY KERAMIKY PRO RODIČE S DĚTMI**, kde mohou děti ve spolupráci s rodičem rozvíjet svou kreativitu a přirozenou zručnost. Práce s hlinou je také výborný pomocník pro zpracování emocí. Dále **KURZY ANGLIČTINY PRO RODIČE S DĚTMI** či **TANEČKY PRO RODIČE S DĚTMI**.

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

AKCE A DÍLNY

V průběhu celého roku pořádáme komunitní akce pro širokou veřejnost, především pro rodiny s dětmi různých národností, žijící v naší lokalitě. Akce probíhají v souladu s ročním obdobím, v roce 2023 proběhl tradiční Karneval, Čarohraní, Letní slavnost, Drakiáda, Martinská slavnost, do Jablíčkova opět přišel Mikuláš se svou družinou, vyrazili jsme i na Vánoční výlet a uspořádali jsme dva Bazarůky dětského zboží.

Proběhlo mnoho tvořivých akcí – keramické dílny pro celou rodinu, Velikonoční a Vánoční tvořivé dílny, Korálková dílna, integrační akce Pojďme šít společně a Pojďme tvořit společně – a také vzdělávací akce s netopýry a s vlky.

Velký zájem je i o pravidelné přespávání pro starší děti – Noc v Jablíčkově. Program s přespáním je připraven vždy na téma filmu vhodného pro děti a zařazujeme jej každý měsíc. Děti mají možnost vyzkoušet si svou

samostatnost v bezpečném prostředí (a natrénovat ji na školky a školy v přírodě či tábory) a užít si spoustu legrace s kamarády. Rodiče, kteří mnohdy nemají možnost hlídání, využijí čas pro sebe.

Cílem jednorázových akcí je smysluplné trávení volného času celé rodiny, setkání rodin žijících v lokalitě, posílení sousedských vztahů i budování mezigeneračních vztahů. Na různých 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 – v roce 2023 to byli Den Země, Veletrh volnočasových aktivit i první ročník akce Sejdeme se na desítce. Zapojili jsme se již po několikáté také do sbírky vánočních dáreků pro děti v nouzi Krabice od bot.

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 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 20 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 zaměřené kroužky pro děti ve věku od 3 do 14 let. Všechny jsou vedeny zkušenými lektory, preferujeme





nevýkonostní a přátelský přístup, jehož cílem je děti hlavně nadchnout pro danou činnost, podpořit týmovou spolupráci a přirozeně děti rozvíjet – ať už v **HUDEBNÍ** (Sbor a Sbořeček, Hudebníčky, flétna, kytara), **VÝTVARNÉ** (Neposedná pastelka, Keramická dílna)

POHYBOVÉ (Tanečky, Taneční příprava, Latino dance, Hravá jóga) **JAZYKOVÉ** (kurzy hravé angličtiny) či **JINÉ** oblasti (Páni kluci, deskové hry, předškolní příprava).

PŘÍMĚSTSKÉ TÁBORY A LETNÍ ŠKOLIČKY

V roce 2023 jsme zrealizovali 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. Mladší děti si užily různé tvoření, zpívání i hry v Jablíčkově a zábavu na okolních hřištích, starší navštívily spoustu zajíma-

vých míst po celé Praze a užili si celotýdenní táborové hry na téma námořníků, vesmíru či dobrodružství s večerníčky. I v létě si tak děti mohly užít tak trochu jiný Jablíčkov a rodiče získat potřebný čas na skloubení práce a rodiny.





KROUŽKY PRO DĚTI SE ZDRAVOTNÍM ZNEVÝHODNĚNÍM

Pro děti ve věku 5 – 11 let s lehkým či středním zdravotním postižením v Jablíčkově nabízíme tři odpolední **SPECIALIZOVANÉ KROUŽKY**, přizpůsobené věku a typu zdravotního znevýhodnění dětí. Na nich se děti věnují např. práci s keramickou hlínou, rozvoji řečových dovedností, zdravotnímu cvičení i pohybovým hrám. 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. V uplynulém roce nás v realizaci těchto kroužků finančně podpořil grant Nadace O2.

Pro dospělé

Hlavním cílem všech našich programů pro dospělé je dopřát si odpočinek a smysluplnou činnost dle svého zájmu, pobýt ve společnosti jiných dospělých, posdílet, zkusit něco nového, věnovat se sám sobě a pomoci tak předcházet syndromu přetížení rodiče, případně i vyhoření.

Nabízíme **CVIČENÍ** pro dospělé různého typu (jóga, pilates, cvičení proti bolestem zad, piloxing), **VZDĚ-**

LÁVACÍ (Ladies morning – angličtina po rodičovské) i **KREATIVNÍ KURZY** (keramika, kytara pro radost).

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. Vycházíme z našeho nedávného dotazníkového šetření, pravidelných dotazníků zpětné vazby a samozřejmě také z osobního kontaktu a dotazů na kurzech. Semináře se tak snažíme připravovat co nejvíce na míru potřebám našich návštěvníků. Dle témat a cílové skupiny nabízíme k některým seminářům možnost hlídání dětí.

V naší nabídce nám chyběl dlouhodobější program pro rodiče, kteří potřebují podpořit ve výchově svých

dětí a jednorázové semináře jim nestačí. Proto nás velmi zaujal pilotní program Ministerstva zdravotnictví – 8 týdenní kurz pozitivního rodičovství Triple P (Positive Parenting Program), založený na důkazech, s propracovanou metodikou a více jak 30 lety zkušeností v zahraničí. Stali jsme se tak teprve druhým místem v Praze, které tyto kurzy může rodičům nabízet díky dvěma našim proškoleným lektorkám. Po prvním podzimním běhu můžeme ze zpětných vazeb účastníků i lektorek soudit, že zařazení tohoto programu do naší nabídky bylo správným rozhodnutím.

V uplynulém roce jsme uskutečnili celkem 27 seminářů pro rodiče, některé i s možností hlídání dětí, 1 osmítýdenní cyklus kurzu pozitivního rodičovství

Triple P, 15 seminářů pro rodiče dětí se speciálními potřebami a 5 setkání podpůrné skupiny rodičů těchto dětí.

Název semináře	datum konání	lektor	počet účastníků	forma
BATOLE	2 23.1. 16: 30	Kateřina Bohatá	10	prezenční, s možností hlídání
JAK ZVLÁDNOUT SÁM SEBE, KDYŽ DĚTI NEPOSLOUHAJÍ	2 26.1. 18: 45	Věra Nováčková	8	prezenční
PŘIROZENÁ CESTA K DÍTĚTI	27.01.24 18:00	Markéta Kufrová	3	prezenční
STRAVA A DĚTSKÉ NEMOCI	20.02.24 16:30	Markéta Begany	10	prezenční, s možností hlídání
JAK ROZVÍJET VZÁJEMNÉ POROZUMĚNÍ MEZI RODIČI A JEJICH DĚTMI	23.02.24 18:45	Věra Nováčková	7	prezenční
NEŽ PŮJDEME DO ŠKOLY	08.03.24 18:30	Petra Bílková	11	prezenční
PUBERTA A VÝCHOVNÉ OTAZNÍKY TOHOTO OBDOBÍ	14.03.24 18:30	Petra Bílková	12	prezenční
Cyklus seminářů EMOCE A EMPATICKÁ REAKCE – 3 semináře	16.3. – 25.5.	Věra Nováčková	6	pro rodiče dětí se SP
ZDRAVÝ VÝVOJ NOHY	20.03.24 16:30	Šárka Kopecká	12	prezenční, s možností hlídání
DIGITÁLNÍ TECHNOLOGIE V ŽIVOTĚ NAŠICH NEJMENŠÍCH	27.03.24 16:30	Zdeňka Černá	12	prezenční, s možností hlídání
ZDRAVÉ PÁNEVNÍ DNO	01.04.24 10:00	Martina Chalupníková	8	prezenční
SOUROZENECKÉ VZTAHY	12.04.24 18:30	Petra Bílková	13	prezenční
ZRCADLENÍ VE VZTAZÍCH	23.04.24 15:00	Stanka Hederová a Jarmila Brixová	9	prezenční
CHYSTÁME SE DO ŠKOLKY	15.05.24 16:30	Kateřina Bohatá	14	prezenční, s možností hlídání
PRVNÍ TELEFON, PRVNÍ YOUTUBER, PRVNÍ ON-LINE HRA...	17.05.24 18:30	Zdeňka Černá	15	prezenční
JAK MLUVIT S DĚTMI O TĚLE, SEXU A INTIMITĚ	20.05.24 09:00	lektorky z organizace Konsent	11	prezenční
JAK PŘEŽÍT V SENDVIČI	31.05.24 19:00	Kateřina Bohatá	6	prezenční
SPOKOJENĚ VE ŠKOLCE	11.09.24 16:30	Kateřina Bohatá	14	prezenční, s možností hlídání

Název semináře	datum konání	lektor	počet účastníků	forma
VŠE O EKZÉMU – JAK SPRÁVNĚ LÉČIT KŮŽI	18.09.24 16:30	Zdenka Durďáková a Michaela Nováková	9	prezenční, s možností hlídání
ROSTEME S JINAKOSTÍ – TRÉNINKOVÁ SETKÁNÍ – 5 setkání podpůrné skupiny	21.9. – 11.1. 24	Věra Nováčková	7	pro rodiče dětí se SP
Cyklus seminářů EMOCE A EMPATICKÝ PŘÍSTUP – 6 seminářů	5.10. – 14.12.	Věra Nováčková	5	pro rodiče dětí se SP
ENERGYMANAGEMENT 4.0 aneb Jak dobít svou baterku	15.10. 15:00	Stanka Hederová	9	pro rodiče dětí se SP i pro veřejnost
ZDRAVÉ PÁNEVNÍ DNO	21.10.24 10:00	Martina Chalupníková	8	prezenční
Program pozitivního rodičovství – TRIPLE P – 5 setkání, 8 týdenní kurz	22.10. – 10.12.	Věra Nováčková a Kateřina Sluková	12	prezenční, s možností hlídání
DĚTI V DIGITÁLNÍ DŽUNGLI – HRY, SÍŤE, PORNO	31.10.24 18:30	Michaela Slussareff	15	prezenční
PRVNÍ POMOC U DĚTÍ DO 6 LET	05.11.24 09:00	Lucie Budinská	13	prezenční
HRANICE VE VÝCHOVĚ	06.11.24 16:30	Kateřina Bohatá	11	prezenční, s možností hlídání
VÝŽIVA DÍTĚTE 1-3 ROKY	13.11.24 16:30	Markéta Begany	8	prezenční, s možností hlídání
TÁTA NA ROZTRHÁNÍ	15.11.24 18:30	Lukáš Talpa	10	prezenční
PRAKTICKÁ HOMEOPATIE U DĚTÍ	20.11.24 16:30	Bohdana Švehlová	11	prezenční, s možností hlídání
JAK ZVLÁDAT PROLÍNÁNÍ ROLÍ	03.12.24 10:00	Jarmila Brixová	7	prezenční
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 2023 poskytovali odborní pracovníci centra toto poradenství:

- Psychologické a výchovné poradenství
- Psychomotorické poradenství
- Kariérní poradenství pro rodiče
- Poradenství s fyzioterapeutkou
- Poradenství pro zdravý pohybový vývoj miminka

- Homeopatické a lékové poradenství
- Poradenství duly a laktiční poradenství
- Poradenství z oblasti výživy dětí
- Sociálně-právní poradenství
- Poradenství pro rodiče dětí se speciálními potřebami

V rámci projektu (tedy za dotovanou cenu) proběhlo 182 hodin psychologického poradenství, 60 hodin individuálního tréninku rozvoje psychomotorických dovedností dítěte, 19 hodin kariérního poradenství pro rodiče, 60 hodin poradenství pro rodiče dětí se speciálními potřebami, 10 hodin sociálně-právního poradenství, 27 hodin poradenství s dětskou fyzioterapeutkou a 10 hodin poradenství v oblasti nošení miminek. Mimo projekty pak proběhly další desítky hodin poradenství. Někteří klienti byli dále odkazováni na služby organizací, se kterými spolupracujeme.

Pro rodiny z Ukrajiny

I v roce 2023 jsme pokračovali v podpoře ukrajinských rodin. Ukrajinské děti měly možnost navštěvovat Kreativní kurz za zvýhodněnou cenu, vedený ukrajinskou lektorkou. Kurz jsme již pojali jako integrační, pro české i ukrajinské děti.

Proběhlo 5 akcí pro rodiny, které měly za cíl mezikulturní komunikaci – šicí workshopy a programy se zvířaty.

Pokračovala i spolupráce s ukrajinskou psycholožkou a právníčkou, které v našich prostorách i nadále poskytují psychologické (v r. 2023 proběhlo 108 hodin)

a sociálně-právní (86 hodin) poradenství pro uprchlíky, probíhala i pravidelná setkávání ukrajinských seniorů.

Proběhl i seminář v ukrajinštině Co potřebujete vědět o práci v ČR (15.10.), který vedla ukrajinská právnička a dále dva workshopy pro ukrajinské dospělé zaměřené na rozvoj technik duševní hygieny (relaxační techniky ke zvládnání úzkosti, vzteku, stresu apod.).

V neposlední řadě jsme pro děti z Ukrajiny připravili dva příměstské tábory.



PROJEKTY REALIZOVANÉ V ROCE 2023

PODPORA ZDRAVÉ RODINY – RODIČOVSTVÍ JAKO ZDROJ ŽIVOTNÍHO ŠTĚSTÍ

Podpořen dotací ve výši:

664 650,- Kč (Ministerstvo práce a sociálních věcí)
80 000,- Kč (Městská část Praha 10)

Termín zahájení projektu: 1. 1. 2023
Termín ukončení projektu: 31. 12. 2023

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 350 lekcí,
- 182 hodin psychologického poradenství, 60 hodin individuálního tréninku rozvoje psychomotorických dovedností dítěte, 19 hodin kariérního poradenství pro rodiče a 60 hodin poradenství pro rodiče dětí se speciálními potřebami,
- 40 vzdělávacích či seberozvojových seminářů (více viz výše),
- 5 setkání podpůrné skupiny pro rodiče dětí se speciálními potřebami.

Celkově bylo tímto projektem podpořeno 380 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 aktivitu 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.



PODPORA AKTIVNÍHO ŽIVOTA RODIN S MALÝMI DĚTMI V PRAZE 10

Podpořen dotací ve výši:

724 000,- Kč (Magistrát hlavního města Prahy)

320 000,- Kč (Městská část Praha 10)

Termín zahájení projektu: 1. 1. 2023

Termín ukončení projektu: 31. 12. 2023

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 31 kroužků (výtvarné, keramické, hudební, taneční, vzdělávací –

předškolní příprava, hravá angličtina a další). Dále bylo realizováno celkem 10 přespávaček pro děti.

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 21 pravidelných programů pro dospělé a 5 programů pro rodiče s dětmi.
4. Aktivní zapojení všech generací do lokálních komunitních aktivit a zvýšení zájmu o místní dění – v roce 2023 proběhlo 19 větších akcí pro celou rodinu a 6 velkých komunitních akcí.

Do projektu bylo přímo zapojeno minimálně **527 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.



PODPORA RODIN S DĚTMI SE ZDRAVOTNÍM ZNEVÝHODNĚNÍM

Podpořen dotací ve výši:

100 000,- Kč (Městská část Praha 10)

40 000,- Kč (Nadace O2 – část odpovídající roku 2023)

30 000,- Kč (individuální dárci a malé firmy)

Termín zahájení projektu: 1. 1. 2023

Termín ukončení projektu: 31. 12. 2023

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 4 děti a byly zde 2 lektorky nebo lektorka a asistentka – tyto počty se ukázaly jako funkční pro děti i lektorky. Do dalších našich běžných kroužků a táborů byly integrovány další děti se zdrav. znevýhodněním. S každým rodičem, který projevil zájem o zařazení dítěte do projektu, proběhla vstupní

a případně i závěrečná 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 2023 postupně zapojeno 36 jedinečných dětí a rodičů. 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.



PODPORA UKRAJINSKÝCH RODIN V RKC JABLÍČKOV

Podpořen dotací ve výši:

300 000,- Kč (Magistrát hlavního města Prahy)

Termín zahájení projektu: 12. 3. 2023

Termín ukončení projektu: 31. 12. 2023

Cílem projektu byla podpora ukrajinských uprchlíků, zaměřená na děti, mládež, jejich rodiče a ukrajinské seniory. Cílem aktivit byla podpora při adaptaci ukrajinských rodin a dětí v ČR, zkvalitnění vztahů v komunitě (formou společných volnočasových aktivit), podpora ukrajinských rodičů při začleňování na trh práce (formou poradenství a příměstského tábora) a pomoc při předcházení rizikových situací v rodině (formou poradenství a výuky technik duševní hygieny pro dospělé).

Ukrajinské děti měly možnost navštěvovat Kreativní kurz za zvýhodněnou cenu, vedený ukrajinskou lektorkou. Kurz jsme již pojali jako integrační, pro české

i ukrajinské děti. Pouze pro ukrajinské děti byl pak určen též jeden příměstský tábor.

Proběhlo 5 akcí pro rodiny, které měly za cíl mezikulturní komunikaci – šicí workshopy a programy se zvířaty.

Bylo poskytnuto celkem 108 hodin psychologického poradenství a pomoci a 86 hodin sociálně-právního poradenství pro uprchlíky, proběhlo též zhruba 30 setkání ukrajinských seniorů.

Byl realizován též seminář v ukrajinštině Co potřebujete vědět o práci v ČR, který vedla ukrajinská právnička a dále dva workshopy pro ukrajinské dospělé zaměřené na rozvoj technik duševní hygieny (relaxační techniky ke zvládnání úzkosti, vzteku, stresu apod.).

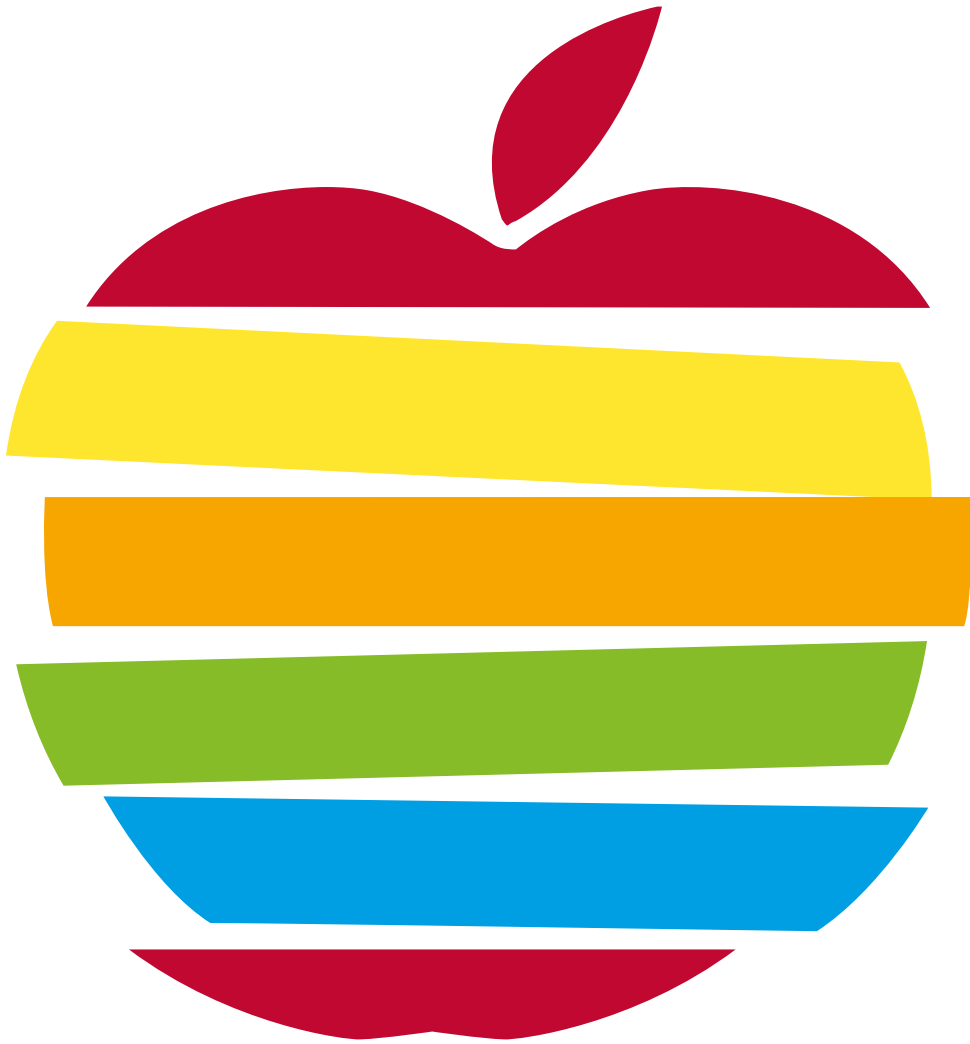


REALIZAČNÍ A LEKTORSKÝ TÝM

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**
provoz – **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,
Lucie Jurigová, Lucie Klozová
Kurzy rodičovských kompetencí – **Barbora Dyrková,**
Zdeňka Černá, Lucie Klozová, Šárka Kopecká,
Zuzana Hofmannová, Kateřina Černá
Flétnička – **Štěpánka Řasová**
Klavír – **Kateřina a Zuzana 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**
Taneční kroužky – **Ivana Manová, Eliška Marešová**

Deskové hry – **Tomáš Stalmach, Lenka Vaculová**
Sbor, Sboreček – **Olga Vít Krumpholzová**
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, Lucie Jurigová, Zdeňka Černá
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 **31.12.2023**
(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.	Oprávy k dlouhodobému majetku celkem	5		
B.	Krátkodobý majetek celkem	Součet B.I. až B.IV.	1 971	2 313
B. I.	Zásoby celkem	7	222	234
B. II.	Pohledávky celkem	8	506	26
B. III.	Krátkodobý finanční majetek celkem	9	1 243	2 053
B. IV.	Jiná aktiva celkem	10		
	Aktiva celkem	Součet A. až B.	1 971	2 313

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.	1 383	1 653
A. I.	Jmění celkem	13		
A. II.	Výsledek hospodaření celkem	14	1 383	1 653
B.	Cizí zdroje celkem	Součet B.I. až B.IV.	588	660
B. I.	Rezervy celkem	16		
B. II.	Dlouhodobé závazky celkem	17	167	228
B. III.	Krátkodobé závazky celkem	18	11	27
B. IV.	Jiná pasiva celkem	19	410	405
	Pasiva celkem	Součet A. až B.	1 971	2 313

Sestaveno dne: 21.02.2024	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 **31.12.2023**
(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	1 779		1 779
A. II.	Změny stavu zásob vlastní činnosti a aktivace	3			
A. III.	Osobní náklady	4	5 305		5 305
A. IV.	Daně a poplatky	5	12		12
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	7 112	7 112
B.	Výnosy	11			
B. I.	Provozní dotace	12	3 561		3 561
B. II.	Přijaté příspěvky	13	22		22
B. III.	Tržby za vlastní výkony a za zboží	14	3 712		3 712
B. IV.	Ostatní výnosy	15	87		87
B. V.	Tržby z prodeje majetku	16			
	Výnosy celkem	Součet B.I. až B.V.	17	7 382	7 382
C.	Výsledek hospodaření před zdaněním	ř. 17 - (ř. 10 - ř.9)	18	270	270
D.	Výsledek hospodaření po zdanění	ř. 18 - ř. 9	19	270	270


Sestaveno dne: 21.02.2024	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

