

Výroční zpráva 2024



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, Zuzana Hofmannová, Barbora Dyrková, Matouš Vokatý, Lucie Jurigová, Asía Fendrychová, Michaela Růžencová, Eliška Šílerová, Olena Sinchuk, Svetlana Biskupová

Grafická úprava: Tomáš Vokatý

Praha 2025

OBSAH

Rodinné a komunitní centrum Jablíčkov v roce 2024	4
Charakteristika organizace, základní údaje.....	5
Poslání a účel organizace	5
Činnost v roce 2024	6
Pro rodiče s dětmi	7
Pro děti.....	9
Pro dospělé	11
Odborná podpora	12
Pro rodiny z Ukrajiny	14
Projekty realizované v roce 2024	15
Realizační a lektorský tým	19
Zpráva o hospodaření.....	20



RODINNÉ A KOMUNITNÍ CENTRUM JABLÍČKOV V ROCE 2024

Milé rodiny, vážení přátelé Jablíčkova, s velkou radostí a vděčností si dovoluji představit naši Výroční zprávu za rok 2024, rok plný růstu, nových výzev a především smysluplných setkávání. V Jablíčkově nadále vytváříme **přátelský prostor pro setkávání rodin s dětmi, smysluplné trávení volného času, společný růst, podporu a sdílení.**

Důležitým momentem roku 2024 bylo bezesporu **otevření naší nové pobočky v Praze 10 – Vršovcích, nazvané klub Výdech.** Tento prostor jsme otevřeli v září 2024 ve spolupráci s Vršovickým evangelickým sborem a je určen pro všechny generace. Jsme nesmírně rádi, že se nám podařilo vyplnit mezeru a nabídnout v této lokalitě místo pro setkávání a smysluplné trávení volného času. Od září zde probíhají kurzy rodičovských kompetencí pro rodiče s dětmi, programy pro dospělé, kroužky pro děti i jednorázové akce.

Kromě geografického rozšíření jsme se zaměřili i na posílení stávajících služeb. Od září 2024 se **kapacita naší dětské skupiny zvýšila z 12 na 18 dětí**, což umožnilo podpořit více rodičů při sladování práce a rodiny. Velký důraz jsme v tomto roce kladli také na **odbornou podporu a poradenství.** Nabízeli jsem celkem **14 druhů poradenství**, v rámci něhož proběhlo celkem **348 hodin dotovaného poradenství.** V rámci seminářů a workshopů pak proběhlo **144 hodin odborného vzdělávání pro rodiče.**

Díky všem aktivitám zmíněným v této zprávě jsme v roce 2024 podpořili celkem **925 jedinečných rodin** a stovky dalších na komunitních akcích. Naším cílem je zachovat snadnou finanční dostupnost těchto aktivit, neboť je považujeme za nezbytné pro stabilitu rodiny a prevenci negativních psychosociálních jevů.

Tohoto všeho bychom nedosáhli bez neuvěřitelné práce a nasazení. Chtěla bych ze srdce poděkovat **celému našemu obětavému týmu** za jejich obrovské pracovní i osobní nadšení – jejich **odbornost a přátelský přístup** jsou pro nás nepostradatelné.

Naše upřímné poděkování patří také vám, milé rodiny a návštěvníci, kteří k nám nacházíte cestu, sdílíte s námi radosti i starosti a inspirujete nás k dalšímu rozvoji. Vaše zpětná vazba a důvěra jsou pro nás tím největším oceněním.

V neposlední řadě patří obrovský dík našim **donorům: Ministerstvu práce a sociálních věcí, Magistrátu hlavního města Prahy, Městské části Praha 10, Nadaci O2 a Lutheran World Federation Prague z.s.** Bez jejich finanční podpory a důvěry bychom nemohli naše služby poskytovat v takové šíři a za tak dostupných podmínek.

Těšíme se na další společné chvíle a na vše, co nám rok 2025 přinese. Věříme, že Rodinné a komunitní centrum Jablíčkov bude i nadále místem, kde se rodiny cítí vítány, podporovány a inspirovány.

*S úctou a vděčností,
Lenka Vokatá, ředitelka Rodinného
a komunitního centra Jablíčkov, z.s.*



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.

V září 2024 jsme otevřeli menší pobočku na adrese Murmanská 15, Praha 10 – Vršovice. Jedná se o prostor městské části, kde jsme společně s Vršovickým evangelickým sborem otevřeli klub Výdech pro všechny generace.

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 2024

V roce 2024 byla činnost centra rozdělena do několika oblastí, zahrnujících programy a akce pro rodiče s dětmi, kroužky pro děti, kurzy pro dospělé, odbornou podporu a semináře a specifické aktivity pro rodiny s dětmi se zdravotním znevýhodněním a rodiny z Ukrajiny. Došlo k rozšíření služeb do nové pobočky ve Vršovicích.

JEDNOTLIVÉ AKTIVITY V ČÍSLECH:

Podpora sladování práce a rodiny: dětská skupina, od září se kapacita zvýšila z 12 na 18 dětí (v provozu 10 měsíců v roce), herna s hlídáním, příměstské tábory a letní školičky (9 turnusů přes celé léto).

Práce s celou rodinou, aktivity a akce pro rodiče či prarodiče s dětmi: 33 kurzů rodičovských kompetencí a 4 volnočasové programy pro rodiče s dětmi, 18 akcí pro celou rodinu a 6 velkých komunitních akcí.

Volnočasové programy pro všestranný rozvoj dětí: 37 kroužků – výtvarné, keramické, hudební, taneční, vzdělávací atd. a 10 přespávaček s tematickým promítáním a programem pro děti.

Rozvojové a relaxační aktivity pro rodiče (cvičení, vzdělávání, mindfulness): 21 pravidelných programů a 8 seberozvojových workshopů, 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. 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: v roce 2024 jsme nabízeli celkem 14 druhů poradenství.

Semináře, workshopy a kurzy zaměřené na rozvoj rodičovských kompetencí: Realizovali jsme 20 krátkých seminářů, 6 workshopů, 1 komplexní předporodní kurz, 3 osmitýdenní cykly Kurzu pozitivního rodičovství Triple P a 9 setkání podpůrné skupiny. **Celkem proběhlo 144 hodin odborného vzdělávání pro rodiče.**

Celkem 925 jedinečných podpořených rodin. Plus stovky rodin na komunitních akcích, kde nevedeme prezenční listiny.

Pro rodiče s dětmi

KURZY



Pro rodiče s dětmi od narození do batolecího věku jsou určeny dopolední **KURZY RODIČOVSKÝCH KOMPETENCÍ**, které vedou zkušené a vstřícné lektorky na základě lety osvědčené a propracované metodiky, kterou pravidelně inovujeme. V roce 2024 se konalo celkem 33 kurzů rodičovských kompetencí, každý v rozsahu zhruba 16 lekcí. Rodiče získávají konkrétní tipy na aktivity podporující správný psychomotorický i psychosociální vývoj dítěte a sdílí zkušenosti. 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. Od září tohoto roku kurzy probíhaly i v nové pobočce ve Vršovicích. V naší nabídce pravidelných programů 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, MUZICÍROVÁNÍ** 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 v souladu s ročním obdobím pro širokou veřejnost, především pro rodiny s dětmi všech národností, žijící v naší lokalitě.

V roce 2024 proběhlo 18 větších akcí pro celou rodinu, jako například keramické a tvořivé dílny, bazárky dětského oblečení, Karneval, Mikuláš a také vzdělávací akce s netopýry a s vlky. Dále se uskutečnilo 6 velkých komunitních akcí – Vynášení Morany, Čarohraní, Pohádkový park, Letní slavnost, Drakiáda a Martinská slavnost. Cílem je smysluplné trávení volného času,

setkávání rodin a posilování sousedských a mezigeneračních vztahů.

Proběhlo také 10 přespávaček pro starší děti – Noc v Jablíčkově, vždy tematicky zaměřených na film pro děti. Umožňuje dětem vyzkoušet si samostatnost a rodičům získat čas pro sebe.

Pravidelně se účastníme i akcí okolních spolků a městské části – v roce 2024 to byly například Den Země, Veletrh volnočasových aktivit, Rozsvěcení vánočních stromků aj. Zapojili jsme se již po několikáté také do sbírky vánočních dárků pro děti v nouzi Krabice od bot.



Pro děti

DĚTSKÁ SKUPINA



Naše školička rodinného typu nabízí docházku v čase 7,30 – 16,30 každý všední den během školního roku.

Od září 2024 se kapacita zvýšila z 12 na 18 dětí. Školička umožňuje rodičům postupné sladování práce a rodiny a dětem adaptaci na kolektiv. Učební osnovy vychází z ročních období a běžného života a zahrnují dětskou jógu, angličtinu a keramiku.

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 za přítomnosti zkušené chůvy, děti si samy určují, jaké činnosti a kdy se chtějí věnovat. Ve stejném čase je možné využít i coworkingový prostor, nepravidelně v tomto čase pořádáme i semináře pro rodiče, kteří tak mají možnost využít toto hlídání.

KROUŽKY

Po celý školní rok pravidelně probíhalo na obou pobočkách celkem 37 kroužků (výtvarné, hudební, pohybové, vzdělávací atd.) pro děti ve věku od 4 do 18 let.

Preferujeme nevýkonostní a přátelský přístup, jehož cílem je děti hlavně nadchnout pro danou činnost, podpořit týmovou spolupráci a přirozeně děti rozvíjet.



PŘÍMĚSTSKÉ TÁBORY A LETNÍ ŠKOLIČKY

V létě 2024 se uskutečnilo celkem 9 týdenních turnusů příměstských táborů a letních školiček pro děti

ve věku 3–12 let. Tyto tábory poskytují dětem zábavu a rodičům potřebný čas na skloubení práce a rodiny.



KROUŽKY PRO DĚTI SE ZDRAVOTNÍM ZNEVÝHODNĚNÍM

Po celý školní rok 2024 probíhaly pravidelné lekce tří specializovaných kroužků pro děti ve věku 5 – 11 let s lehkým či středním zdravotním znevýhodněním. Proběhlo celkem 96 dvouhodinových lekcí. Kapacita kroužků je omezena na 3–4 děti se 2 lektorkami, protože péče vyžaduje velkou individualizaci.

Umožňujeme také integraci dětí se speciálními potřebami do běžných kroužků, pokud to jejich stav dovolí, s možnou asistencí lektora.

Rodiče mohli v rámci projektu Podpora rodin s dětmi se zdravotním znevýhodněním v roce 2024 využít také individuální konzultace s mentorkou, poradenství v ergoterapii a specializované vzdělávací semináře.



Pro dospělé

Hlavním cílem všech našich programů pro dospělé je předcházet syndromu přetížení rodiče, případně i vyhoření.

Nabízíme **CVIČENÍ** pro dospělé různého typu (jóga, pilates, cvičení proti bolestem zad, piloxing), **VZDĚLÁVÁNÍ** (angličtina po rodičovské) i **KREATIVNÍ KURZY** (keramika, kytara pro radost).

V nové pobočce ve Vršovicích probíhají od září 2024 čtyři nové programy pro dospělé, včetně angličtiny

pro rodiče za přítomnosti dětí. Dále se zde uskutečnil blok workshopů mindfulness a cyklus keramiky pro dospělé.

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.



SEMINÁŘE

Vzdělávací aktivity (semináře i workshopy) pro rodiče zaměřujeme na témata, která rodiny reálně řeší. Vycházíme z pravidelného dotazníkového šetření a 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 uplynulém roce jsme uskutečnili 20 krátkých seminářů (8 z nich s hlídáním dětí, 2 semináře byly pro školní děti), 1 komplexní předporodní kurz, cyklus 3 workshopů Víam kam jdu (o pracovním životě po MD/RD), cyklus 3 workshopů Jak na rodičovské emoce, 4 workshopy Sám sobě ostrovem (relaxační techniky)

a cyklus 4 workshopů Žít či přežít (mindfulness pro rodiče).

V roce 2024 proběhly také 3 kurzy komplexního vzdělávacího evidence – based programu Triple P (Kurz pozitivního rodičovství). Každý kurz zahrnoval 5 skupinových lekcí a 1 hodinu individuálního rozhovoru s každým účastníkem. Kurzy se konaly v sídle v Počernické i v nové pobočce v Murmanské. K dvěma kurzům bylo zajištěno hlídání dětí. Účastníci se naučili praktické strategie pro budování vztahů s dětmi, zvládání chování a nastavování hranic.

Celkem **proběhlo 144 hodin odborného vzdělávání pro rodiče.**

název semináře / workshopu	datum	lektor	počet účastníků
DIGITÁLNÍ TECHNOLOGIE V ŽIVOTĚ NAŠICH NEJMENŠÍCH	15.01.24 16:30	Zdeňka Černá	13
SOUROZENECKÉ VZTAHY	24.01.24 18:30	Petra Bílková	9
JAK DĚTI PODPOŘIT A MOTIVOVAT K VĚTŠÍ SAMOSTATNOSTI	19.02.24 16:30	Věra Nováčková	10
ZDRAVÝ VÝVOJ NOHY	26.02.24 16:30	Šárka Kopecká	8
BATOLE	28.02.24 18:30	Kateřina Bohatá	13
ZDRAVÉ PÁNEVNÍ DNO	02.03.24 10:00	Martina Chalupníková	6
ŠKOLNÍ ZRALOST, PŘÍPRAVA NA ŠKOLU	04.03.24 16:30	Michaela Strachotová	10
PUBERTA A VÝCHOVNÉ OTAZNÍKY TOHOTO OBDOBÍ	06.03.24 18:30	Petra Bílková	8
PRVNÍ TELEFON, PRVNÍ YOUTUBER, PRVNÍ ON-LINE HRA...	11.03.24 16:30	Zdeňka Černá	12
CHYSTÁME SE DO ŠKOLKY	18.03.24 16:30	Kateřina Bohatá	14
DĚTI V DIGITÁLNÍ DŽUNGLI – HRY, SÍŤE, PORNO	14.10.24 18:00	Zdeňka Černá	11
TĚLO PO CÍSAŘSKÉM ŘEZU	21.10.24 17:00	Kateřina Černá	3
AROMATERAPIE V PÉČI O RODINU – VŮNĚ DOMOVA	08.11.24 18:00	Andrea Slováková	10
ZDRAVÉ PÁNEVNÍ DNO	09.11.24 10:00	Martina Chalupníková	7
AROMATERAPIE V PÉČI O DĚTI – KAŽDÁ MÁMA MÁ LEČIVÉ RUCE	22.11.24 18:00	Andrea Slováková	8
PRVNÍ POMOC U DĚTÍ DO 6 LET	23.11.24 09:00	Lucie Budínská	9
BEZPEČÍ NA INTERNETU – pro děti 2. – 4. třída	24.11.24 16:30	Zdeňka Černá	19
AROMATERAPIE V PÉČI O ŽENY – SPOKOJENÁ ŽENA JE VE SVÉM STŘEDU	29.11.24 18:00	Andrea Slováková	6
BEZPEČÍ NA INTERNETU – pro děti 5. – 9. třída	15.12.24 16:30	Zdeňka Černá	19
PSYCHIKA PO CÍSAŘSKÉM ŘEZU	16.12.24 17:00	Kateřina Černá	2
SÁM SOBĚ OSTROVEM	4 workshopy	Svetlana Biskupová, Tereza Johnová	7
ŽÍT ČI PŘEŽÍT	4 workshopy	Marta Kohoutová	6

název semináře / workshopu	datum	lektor	počet účastníků
bloky seminářů / workshopů			
Předporodní kurz – 9h. (6 x 1,5h.) + 4h.	4.11. – 15.12. 2024	Kateřina Černá	3
Vím, kam jdu – 6h. (3 x 2h.)	8. – 22.4. 2024	Jitka Raichová, Lenka Rázgová	9
Jak na rodičovské emoce – 7,5h. (3 x 2,5h.)	3. – 17.3. 2024	Věra Nováčková	8
setkání vzdělávací a podpůrné skupiny Rosteme s jinakostí	9 setkání v průběhu celého roku	Věra Nováčková	5



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 je k dispozici knihovna s tituly o výchově a péči o děti k bezplatnému zapůjčení, kterou pravidelně doplňujeme.

V roce 2024 poskytovali odborní pracovníci centra toto DOTOVANÉ poradenství:

Psychologické a výchovné poradenství: 216 hodin

Psychomotorické poradenství: 52 hodin

Kariérní poradenství pro rodiče: 14 hodin

Poradenství pro rodiče dětí se speciálními potřebami: 36 hodin.

Sociálně-právní poradenství: 5 hodin.

Poradenství s dětskou fyzioterapeutkou: 20 hodin

Poradenství v oblasti nošení miminek: 6 hodin

Speciálně-pedagogické poradenství: 13 hodin

Dále probíhalo ZDARMA psychologické a sociálně – právní poradenství pro uprchlíky z Ukrajiny a další desítky hodin NEDOTOVANÉHO poradenství (ergoterapie atd.).

Někteří klienti byli dále odkazováni na služby organizací, se kterými spolupracujeme.

Pro rodiny z Ukrajiny

Podpora ukrajinských rodin pokračovala i v roce 2024 a to díky spolupráci s MČ Praha 10, která realizuje projekty na podporu držitelů dočasné ochrany. Ukrajinské děti měly po celý školní rok možnost navštěvovat Kreativní kurz za symbolickou cenu, vedený ukrajinskou lektorkou. Kurz jsme opět pojali jako integrační, pro české i ukrajinské děti.

Pokračovala spolupráce s ukrajinskou psycholožkou a právníčkou, které v Jablíčkově poskytují psychologické a sociálně-právní poradenství pro uprchlíky, probíhala i pravidelná setkávání ukrajinských seniorek.

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

V nové pobočce ve Vršovicích jsme uskutečnili dvě interkulturní setkání s programem se zvířátky.

Psychologické poradenství a podporu pro ukrajinské uprchlíky (pravidelná terapie, jednorázová návštěva či workshop zvládání stresu) využilo celkem 24 jedinečných klientů – převážně žen. Proběhlo celkem 208 hodin psychologického poradenství a podpory.

Sociálně-právní poradenství pro ukrajinské uprchlíky využilo celkem 61 jedinečných klientů, většinou proběhla 1 hodina poradenství.

Všechny tyto aktivity jsou díky spolupráci s MČ Praha 10 pro účastníky zdarma nebo za symbolický poplatek.



PROJEKTY REALIZOVANÉ V ROCE 2024

PODPORA ZDRAVÉ RODINY – RODIČOVSTVÍ JAKO ZDROJ ŽIVOTNÍHO ŠTĚSTÍ

Podpořen dotací ve výši:

804.860,- Kč (Ministerstvo práce a sociálních věcí)

120.000,- Kč (Městská část Praha 10)

Termín zahájení projektu: 1. 1. 2024

Termín ukončení projektu: 31. 12. 2024

Realizací projektu bylo dosaženo jeho cílů v roce 2024:

1. Pečující byli podpořeni při předcházení a řešení krizových situací v rodině (pomocí workshopů, seminářů a poradenství).
2. Rodiče byli posíleni ve svých kompetencích v oblastech výchovy a péče o dítě i zdravotní gramotnosti (pomocí kurzů rodičovských kompetencí, seminářů a poradenství).
3. Rodiče byli podpořeni v období ke konci RD a při sladování práce a rodiny (formou poradenství a bloku workshopů).
4. Byly podpořeny i rodiny se specifickými potřebami (formou poradenství a vzdělávací a podpůrné skupiny).

V rámci projektu bylo v roce 2024 realizováno:

- **15 seminářů** pro rodiče
- 1 komplexní předporodní kurz
- cyklus 3 workshopů Vím kam jdu (o pracovním životě po MD/RD)
- cyklus 3 workshopů Jak na rodičovské emoce
- **9 setkání** vzdělávací a podpůrné skupiny
- **33 kurzů** rodičovských kompetencí (každý zhruba 16 hodinových lekcí)
- Psychologické a výchovné poradenství: 216 hodin
- Psychomotorické poradenství: 52 hodin

- Kariérní poradenství pro rodiče: 14 hodin
- Poradenství pro rodiče dětí se speciálními potřebami: 36 hodin.
- Sociálně-právní poradenství: 5 hodin.
- Poradenství s dětskou fyzioterapeutkou: 20 hodin
- Poradenství v oblasti nošení miminek: 6 hodin
- Speciálně-pedagogické poradenství: 13 hodin

Od září 2024 se služby rozšířily do nových prostor ve Vršovicích, což vedlo k více kurzům rodičovských kompetencí a vyššímu počtu účastníků.

Dle vyplněných dotazníků zpětné vazby se účastníci cítili aktivitami projektu podpořeni. V roce 2024 byl počet unikátních účastníků (jedinečných rodin) vyšší než bylo plánováno. Celkově bylo v rámci tohoto projektu **podpořeno 396 jedinečných rodin**, z nichž mnozí využili mnoho hodin podpory.

Projekt slouží k udržení kvality služeb, zejména v oblasti poradenství a rozšiřování rodičovských kompetencí. Bez dotací by nebylo možné realizovat zejména odborné poradenství, semináře a kurzy. Projekt byl částečně dotován z vlastních zdrojů (z příjmů z jiných aktivit), jelikož získané dotace a příjmy od účastníků nestačí na úhradu nákladů. Centrum chce zachovat snadnou finanční dostupnost aktivit, zejména poradenství a seminářů, protože je vnímá jako velmi potřebné pro stabilitu rodiny a prevenci negativních psychosociálních jevů.

Projekt spolu s projektem Podpora aktivního života rodin v Praze 10 a projektem Podpora rodin s dětmi se zdravotně znevýhodněnými dětmi vytváří dohromady komplexní podporu rodinám v Praze 10.



PODPORA AKTIVNÍHO ŽIVOTA RODIN S MALÝMI DĚTMI V PRAZE 10

Podpořen dotací ve výši:

791.000,- Kč (Magistrát hlavního města Prahy)

350.000,- Kč (Městská část Praha 10)

Termín zahájení projektu: 1. 1. 2024

Termín ukončení projektu: 31. 12. 2024

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 znova začlenění se do pracovního života; vytváření 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 – provoz dětské skupiny pro 18 dětí od 2 let, příměstské tábory a letní školičky pro děti 3 – 12 let.
2. Nabídka kroužků pro zdravý všestranný rozvoj dětí od 0 do 14 let – celkem v nabídce 37 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, sebezvoje, vzdělávání a sdílení a výměnu zkušeností – ranní či večerní pro-

gramy pro dospělé (jóga, pilates, cvičení proti bolestem zad, keramika, angličtina), workshopy mindfulness a relaxačních technik či semináře o aromaterapii. V nabídce 21 pravidelných programů pro dospělé a 4 programy pro rodiče s dětmi. A v roce 2024 proběhlo 11 vzdělávacích a sebezvojeových workshopů či seminářů.

4. Aktivní zapojení všech generací do lokálních komunitních aktivit a zvýšení zájmu o místní dění – v roce 2024 proběhlo 15 akcí pro celou rodinu a 6 velkých komunitních akcí.

Do projektu bylo přímo zapojeno minimálně **606 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.

Díky podpoře MČ Praha 10 formou víceleté dotace byly zrealizovány všechny plánované aktivity a některé navíc (nové programy ve Vršovicích v Murmanské, akce Vynášení Morany, nové workshopy pro dospělé).



PODPORA RODIN S DĚTMI SE ZDRAVOTNÍM ZNEVÝHODNĚNÍM

Podpořen dotací ve výši:

100.000,- Kč (Městská část Praha 10)

51.000,- Kč (Nadace O2 – část odpovídající roku 2024)

Termín zahájení projektu: 1. 1. 2024

Termín ukončení projektu: 31. 12. 2024

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 **96 dvouhodinových lekcí**. Do každého kroužku chodily 3 nebo 4 děti a byly zde 2 lektorky – 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 roce 2024 bylo v projektu zapojeno celkem **17 jedinečných dětí a 12 jedinečných rodičů**. Očekávaná účast byla naplněna, resp. účastníků bylo více, než bylo plánováno. Lektorky zapojené v projektu získaly odbornou podporu a miniškolení.

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. Projekt doplňuje komplexnost nabídky centra a umožňuje podporu rodin s dětmi se zdravotním znevýhodněním.



PROJEKT REALIZACE PROGRAMU POZITIVNÍHO RODIČOVSTVÍ TRIPLE P

Podpořen dotací ve výši:

99.260,- Kč (Ministerstvo práce a sociálních věcí)

Termín realizace projektu: 1.1.2024 – 31.12.2024

Cílem projektu bylo realizovat program pozitivního rodičovství Triple P. V rámci projektu v roce 2024 proběhly **3 kurzy** (intervence). Každý kurz zahrnoval **5 skupinových lekcí a 1 hodinu individuálního rozhovoru** s každým účastníkem. U dvou kurzů bylo zajištěno **hlídání dětí**. Kurzy probíhaly v sídle v Počernické a v pobočce v Murmanské.

Účastníci si z kurzu odnesli informace o chování dětí, nastavili si cíle a seznámili se s praktickými strategiemi

pro vztah s dětmi, trávení času, oceňování žádoucího chování a zvládání nežádoucího chování. Dopady absolvování programu jsou hodnoceny porovnáním podrobných dotazníků vyplněných účastníky na začátku a na konci kurzu.

Finanční dotace umožnila nižší cenu pro účastníky, čímž zůstala zachována dostupnost téměř všem sociálním vrstvám.



PROJEKT ROZVOJ ORGANIZACE PROSTŘEDNICTVÍM VZDĚLÁVÁNÍ A SUPERVIZÍ ZAMĚSTNANCŮ

Podpořen dotací ve výši:

85.000,- Kč – Nadace O2 (na rok 2024 a 2025)

Termín realizace projektu: 1.5.2024 – 31.5.2025

Projekt byl zaměřený na vzdělávání a rozvoj zaměstnanců RKC Jablíčkov. Obsahoval aktivity jako týmový workshop "práce s firemní kulturou", týmové supervize, individuální koučink – pro vedení organizace a další zaměstnance či vzdělávací kurzy pro jednotlivé zaměstnance.

Splněným cílem byl vnitřní rozvoj organizace, stabilizace pracovního týmu a podpora jednotlivých zaměstnanců při jejich práci. Výsledným efektem je dlouhodobý dopad na kvalitu vztahů v týmu a tím i kvalitu a dlouhodobou udržitelnost poskytovaných služeb.

Součástí projektu byly i semináře pro veřejnost – pro děti a rodiče, které měly za cíl rozvoj digitální gramotnosti a zvýšení bezpečnosti pohybu na internetu.



PROJEKT PODPORA RODIN VE VRŠOVICÍCH

Podpořen dotací ve výši:

30.000,- Kč (Městská část Praha 10)

137.830,- Kč (Lutheran World Federation Prague z.s.)

Termín realizace projektu: 1.5. 2024 – 31.12. 2024

Jednalo se o zcela nový a jednorázový projekt, jehož cílem bylo vybudování a rozjezd nové pobočky Jablíčkova v ulici Murmanská ve Vršovicích. Spojili jsme síly se sborem ČCE ve Vršovicích a společně vytvořili klub Výdech.

Projekt probíhal dle plánu: na jaře začaly přípravné práce (úprava prostor, pořizování vybavení atd.), během léta se vše dokončilo a 10. 9. proběhlo slavnostní otevření nových prostor.

Programy Jablíčkova zde probíhají v pondělí celý den a ve čtvrtek a pátek dopoledne. Od září 2024 zde probíhá celkem 6 programů pro rodiče s dětmi (kurzy rodičovských kompetencí), 4 programy pro dospělé (angličtina, jóga) a 2 kroužky pro děti. Dále jsme zde realizovali jeden běh kurzu pozitivního rodičovství Triple P, blok workshopů mindfulness, cyklus keramiky pro dospělé a dvě interkulturní setkání s programem

se zvířátky (vlci, ježci – od každého 2 skupinky dle věku dětí). Realizované aktivity byly financované z jednotlivých našich specializovaných projektů. Tento projekt byl využit zejména na materiální vybavení a rozjezd činnosti této nové pobočky Jablíčkova (koordinaci aktivit a propagaci).

Aktivity v Murmanské navštěvovalo 76 jedinečných rodin, plus zhruba 150 osob bylo na slavnostním otevření.

Nově vzniklý sdílený prostor nám umožňuje nabízet naše lety osvědčené programy většímu množství rodin. Ve Vršovcích takovéto místo pro setkávání rodin s dětmi dosud chybělo, jsme proto rádi, že třeba

i díky naší činnosti mohou rodiny z okolí naší nové pobočky najít podporu a smysluplné trávení volného času. V neposlední řadě je pro nás zajímavá i spolupráci s FS ČCE Vršovice a možnost podílet se na provozu tak multifunkčního prostoru v pro nás nové lokalitě.

Ke vzniku a vybavení nové pobočky významně přispěl dar od Lutheran World Federation Prague.



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, Lucie Totková**
Školička (dětská skupina) – **Jana Švicová, Lenka Miss, Svetlana Biskupová, Lucie Jurigová, Lucie Klozová, Tereza Šámalová**
Kurzy rodičovských kompetencí – **Barbora Dyrková, Zdeňka Černá, Lucie Klozová, Šárka Kopecká, Zuzana Hofmannová, Kateřina Černá, Eliška Šilerová, Eliška Marešová**
Flétnička – **Štěpánka Řasová, Marcela Řasová**
Klavír – **Kateřina Jírová, 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 Zálišová, Lucie Klozová, Eva Kubátová**
Páni kluci – **Jaroslav Bohatý**
Neposedná pastelka – **Eva Antošová**
Dobrý start – předškolní příprava – **Jana Sejková**
Taneční kroužky – **Eliška Marešová, Zuzana Jírová, Lucie Rejsková, Ivana Manová, Adéla Kostincová**
Deskové hry – **Tomáš Stalmach, Lenka Vaculová**

Sbor, Sboreček – **Olga Vít Krumpholzková, Eliška Řasová**
Korálkování – **Blanka Petráková**
Muzicírování, Hudráček – **Kateřina Sequens**
Ukulele/kytara – **Jaroslav Pechar**
Kytara pro radost – **Kateřina Hamáčková**
Pilates – **Zuzana Hofmannová**
Piloxing – **Jiří Věbr**
Jóga pro dospělé – **Svetlana Biskupová, Marie Ťupová, Tereza Johnová, Daniela Příborská**
Angličtina pro rodiče – **Asia Fendrychová**
Ranní cvičení s fyzioterapeutkou a poradenství – **Martina Chalupníková**
Cvičení proti bolestem zad – **Šárka Kopecká**
Herna s hlídáním – **Irena Salačová**
Psychologické přednášky a poradenství – **Petra Bílková, Kateřina Bohatá, Kateřina Sluková, Jana Klinderová** 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
vyhlášky č. 504/2002 Sb.

ROZVAHA ve zkráceném rozsahu

ke dni **31.12.2024**
(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.	2 313	3 076
B. I.	Zásoby celkem	7	234	261
B. II.	Pohledávky celkem	8	26	353
B. III.	Krátkodobý finanční majetek celkem	9	2 053	2 462
B. IV.	Jiná aktiva celkem	10		
	Aktiva celkem	Součet A. až B.	2 313	3 076

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.	1 653	1 904
A. I.	Jmění celkem	13		
A. II.	Výsledek hospodaření celkem	14	1 653	1 904
B.	Cizí zdroje celkem	Součet B.I. až B.IV.	660	1 172
B. I.	Rezervy celkem	16		
B. II.	Dlouhodobé závazky celkem	17	228	219
B. III.	Krátkodobé závazky celkem	18	27	578
B. IV.	Jiná pasiva celkem	19	405	375
	Pasiva celkem	Součet A. až B.	2 313	3 076

Sestaveno dne: 11.03.2025		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 **31.12.2024**
(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	2 045		2 045
A. II.	Změny stavu zásob vlastní činnosti a aktivace	3			
A. III.	Osobní náklady	4	6 737		6 737
A. IV.	Daně a poplatky	5	21		21
A. V.	Ostatní náklady	6	20		20
A. VI.	Odpisy, prodaný majetek, tvorba a použití rezerv a opravných položek	7			
A. VII.	Poskytnuté příspěvky	8	2		2
A. VIII.	Daň z příjmů	9			
	Náklady celkem Součet A.I. až A.VIII.	10	8 825		8 825
B.	Výnosy	11			
B. I.	Provozní dotace	12	3 963		3 963
B. II.	Přijaté příspěvky	13	120		120
B. III.	Tržby za vlastní výkony a za zboží	14	4 897		4 897
B. IV.	Ostatní výnosy	15	95		95
B. V.	Tržby z prodeje majetku	16			
	Výnosy celkem Součet B.I. až B.V.	17	9 075		9 075
C.	Výsledek hospodaření před zdaněním ř. 17 - (ř. 10 - ř.9)	18	250		250
D.	Výsledek hospodaření po zdanění ř. 18 - ř. 9	19	250		250

Sestaveno dne: 11.03.2025		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](https://www.facebook.com/jablickov.neziskovaorganizace)

