

Výroční zpráva 2025



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: Zuzana Hofmannová, Tereza Šámalová, Zdeňka Černá, Eliška Šilerová

Grafická úprava: Eliška Šípková, Tomáš Vokatý

Praha 2026

OBSAH

Rodinné a komunitní centrum Jablíčkov v roce 2025.....	4
Charakteristika organizace, základní údaje.....	5
Poslání a účel organizace.....	6
Spolupráce.....	6
Činnost v roce 2025.....	7
Pro rodiče s dětmi.....	8
Pro děti.....	10
Pro dospělé.....	12
Odborná podpora.....	13
Pro rodiny z Ukrajiny.....	15
Projekty realizované v roce 2025.....	16
Realizační a lektorský tým.....	20
Zpráva o hospodaření.....	21



RODINNÉ A KOMUNITNÍ CENTRUM JABLÍČKOV V ROCE 2025

Milí přátelé a příznivci Jablíčkova, dostává se vám do rukou výroční zpráva za rok 2025, který byl pro naše centrum dalším rokem naplněným společným růstem, sdílením a vzájemnou podporou. Naším posláním i nadále zůstává podpora zdravého fungování rodin prostřednictvím kvalitních programů pro všechny generace a vytváření přátelského prostoru pro smysluplné trávení volného času.

Dívám-li se na uplynulý rok zpětně, jsem vděčná za náš stabilní a tvůrčí tým, díky kterému dokážeme jako organizace zajistit tak mimořádně rozsáhlou nabídku aktivit – od desítek kurzů a kroužků, přes nápadité komunitní akce až po specializované odborné poradenství.

Velmi si vážím toho, že se náš tým i nadále aktivně vzdělává a odborně rozvíjí, což nám v tomto roce umožnilo nejen zvyšovat kvalitu našich služeb, ale také posilovat digitální kulturu a vnitřní pohodu celého kolektivu.

Tento rok byl pro mě osobně i pro strukturu organizace rokem určité inovace v rozdělení vedoucích rolí.

Jako dosavadní zástupkyně ředitelky jsem na jaře 2025 převzala roli výkonné ředitelky, zatímco má kolegyně a předsedkyně spolku Lenka Vokatá

se nyní plně soustředí na pozici finanční ředitelky a manažerky projektů.

Tato změna nám umožňuje ještě efektivněji spravovat obě naše pobočky v Malešicích i ve Vršovicích a nadále zvyšovat kvalitu našich služeb.

Realizace takto širokého spektra aktivit by však nebyla možná bez finanční podpory našich partnerů a donorů. Velké poděkování patří našemu strategickému partnerovi Městské části Praha 10, a dále Ministerstvu práce a sociálních věcí, Magistrátu hl. města Prahy a Nadaci O2. Jejich dotace a granty nám umožňují udržet vysokou kvalitu služeb, zejména v oblasti odborného poradenství a vzdělávání, a zároveň zachovat jejich finanční dostupnost pro všechny rodiny.

V roce 2025 se nám podařilo přímo podpořit více než 1030 jedinečných rodin, což je číslo, které nás naplňuje radostí i zodpovědností.

Chci proto z celého srdce poděkovat vám, rodinám, za vaši důvěru a energii, kterou do Jablíčkova přinášíte.

Bez vás a vaší podpory by naše konání a úsilí o budování živé komunity nemělo smysl.

Děkuji, že s námi tvoříte Jablíčkov.

Barbora Dyrková,
výkonná 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

Výkonný výbor a statutární orgán spolku zvolený valnou hromadou dne 11. 5. 2022

předsedkyně spolku: Lenka Vokatá

místopředsedkyně spolku: 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 prarodinných 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, pří-městské 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.

SPOLUPRÁCE

Strategickým partnerem je pro nás naše městská část Praha 10. Spolupracujeme v oblasti sociální, kulturní i v oblasti školství a v oblasti podpory komunitního života. Účastníme se komunitního plánování sociálních a návazných služeb, zapojujeme se do akcí pořádaných městskou částí a některé akce pod hlavičkou MČ i sami organizujeme. V tomto roce jsme také navázali bližší spolupráci s místními mateřskými a základními školami.

Spolupracujeme též s Magistrátem hl. města Prahy a MPSV, kteří naše aktivity podporují finančně formou dotací. I v roce 2025 nás finančně podpořila též Nadace 02.

Jsme členy dvou střešních organizací, sdružujících rodinná centra po celé české republice – Unie center pro rodinu a komunitu a Síť pro rodinu.

Pro naši komunitní organizaci je důležitá i vzájemná spolupráce s okolními spolky, působícími v oblasti Malešic, Strašnic i Vršovic.



Realizovali jsme 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.

JEDNOTLIVÉ AKTIVITY V ČÍSLECH:

Podpora sladování práce a rodiny: dětská skupina pro 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: během celého školního roku probíhalo 24 kurzů rodičovských kompetencí a 4 volnočasové programy pro rodiče s dětmi, dále jsme realizovali 18 akcí pro celou rodinu a 7 velkých komunitních akcí.

Volnočasové programy pro všestranný rozvoj dětí: 40 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): 27 pravidelných programů a 11 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 2025 jsme nabízeli celkem 14 druhů poradenství, z toho 10 bylo dotováno z různých dotačních titulů – proběhlo celkem 568 hodin dotovaného poradenství.

Semináře, workshopy a kurzy zaměřené na rozvoj rodičovských kompetencí: Realizovali jsme pro rodiče 25 krátkých seminářů, 1 cyklus workshopů, 1 předporodní kurz, 3 osmítýdenní cykly Kurzu pozitivního rodičovství Triple P a pravidelně probíhaly setkání dvou podpůrných skupin, dále pak 2 workshopy pro děti a mládež. **Celkem proběhlo 144 hodin odborného vzdělávání pro rodiče.**

Celkem 1030 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 lektorky na základě lety osvědčené a propracované metodiky, kterou pravidelně inovujeme. Rodiče získávají konkrétní tipy na aktivity podporující správný psychomotorický i psychosociální vývoj dítěte a sdílí zkušenosti. Lektorky 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. Kurzy probíhají v obou pobočkách, v Malešicích i 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 tavný 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, posilování vzájemného vztahu mezi rodičem a dítětem, 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 2025 proběhlo 18 větších akcí pro celou rodinu, jako například keramické a tvořivé dílny, bazárky dětského oblečení, Karneval, Mikuláš aj. Dále se uskutečnilo 7 velkých komunitních akcí – Vynášení Morany, Čarohraní, nová akce Přes ulici u pobočky Jablíčkova klubu Výdech v Murmanské, Letní slavnost, Drakiáda a Martinská slavnost. Pro městskou část jsme také pořádali velkou akci ke Dni dětí v Malešickém parku.

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 2025 to byl například Veletrh volnočasových aktivit, Zažít město jinak 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 pořád

KROUŽKY

Po celý školní rok pravidelně probíhalo na obou pobočkách celkem 40 kroužků (výtvarné, hudební, pohybové, vzdělávací atd.) pro děti ve věku od 4 do 18 let.

Preferujeme nevýkonnostní 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 2025 se uskutečnilo celkem 9 týdenních turnusů příměstských táborů a letních školiček pro děti ve věku 3–12 let.

Tyto tábory poskytují dětem spoustu zážitků, možnost získat nové kamarády i nové znalosti a dovednosti a rodičům potřebný čas na skloubení práce a rodiny.



KROUŽKY PRO DĚTI SE ZDRAVOTNÍM ZNEVÝHODNĚNÍM

Po celý školní rok 2025 probíhaly pravidelné lekce tří specializovaných kroužků pro děti ve věku 5 – 11 let s lehkým či středním zdravotním znevýhodněním. Každý týden během školního roku celkem 6 hodin kroužků. Kapacita kroužků je omezena na max. 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 druhého lektora.

Rodiče mohli v rámci projektu Podpora rodin s dětmi se zdravotním znevýhodněním v roce 2025 využít také individuální konzultace s mentorkou, dále poradenství v ergoterapii a specializované podpůrné skupiny.



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 25 krátkých seminářů pro rodiče (13 z nich s hlídáním dětí), 1 předporodní kurz, 1 cyklus workshopů Vím kam jdu (o pracovním životě po MD/RD) a pravidelně probíhaly setkání dvou podpůrných skupin (pro rodiče

dětí se speciálními potřebami a pro rodiče dětí 0 – 3 roky). Dále proběhly i 2 workshopy pro děti a mládež.

V roce 2025 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 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	datum	lektor
BATOLE	20. 1. 2025	Kateřina Bohatá
JAK PODPOŘIT ZDRAVÝ VÝVOJ DĚTSKÉ NOHY	24. 2. 2025	Šárka Kopecká
ŠKOLNÍ ZRALOST, PŘÍPRAVA NA ŠKOLU	3. 3. 2025	Michaela Strachotová
ZDRAVÉ PÁNEVNÍ DNO	8. 3. 2025	Martina Chalupníková
NASTAVENÍ HRANIC V ŽIVOTĚ NAŠICH NEJMENŠÍCH	10. 3. 2025	Kateřina Bohatá
HRANICE VE VÝCHOVĚ ANEB OD PÉČE K SAMOSTATNOSTI, OD KŘIKU K VYJEDNÁVÁNÍ	17. 3. 2025	Kateřina Bohatá
JAK NA SPÁNEK DĚTÍ	24. 3. 2025	Kateřina Černá
PUBERTA A VÝCHOVNÉ OTAZNÍKY TOHOTO OBDOBÍ	25. 3. 2025	Petra Bílková
CHYSTÁME SE DO ŠKOLKY	31. 3. 2025	Kateřina Bohatá
PŘEDPORODNÍ RYCHLOKURZ	5. 4. 2025	Kateřina Černá
PREVENCE OBEZITY U DĚTÍ	7. 4. 2025	Michala Klapalová
SOUROZENECKÉ VZTAHY	22. 4. 2025	Kateřina Sluková
JAK SLADIT PARTNERSTVÍ A RODIČOVSTVÍ	28. 4. 2025	Eliška Kodyšová
CYKLUS WORKSHOPŮ VÍM KAM JDU (3 X 2H.)	5. 5. – 26. 5. 2025	Jitka Raichová, Lenka Rázgová
JAK PEČOVAT O PARTNERSTVÍ, KDYŽ JSME RODIČI?	6. 10. 2025	Eliška Kodyšová
VZTAHY S PRARODIČI: POROZUMĚNÍ NAPŘÍČ GENERACEMI	7. 10. 2025	Kateřina Bohatá
AROMATERAPIE V PÉČI O DÍTĚ	20.10.2025	Andrea Slováková
SEBEPOŠKOZOVÁNÍ	21. 10. 2025	Petra Bílková
PRVNÍ TELEFON, PRVNÍ YOUTUBER, PRVNÍ ONLINE HRA	1. 11. 2025	Michaela Slussareff
WORKSHOP PRO DĚTI NA 1. STUPNI ZŠ – RIZIKA INTERNETU A ZDRAVÉ DIGITÁLNÍ NÁVYKY	1. 11. 2025	Zdeňka Černá
SAMOSTATNOST A JAK JI ROZVÍJET	3. 11. 2025	Kateřina Bohatá
TÁTA NA ROZTRHÁNÍ	11. 11. 2025	Lukáš Talpa
PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY	19. 11. 2025	Pavla Slezáková, Markéta Hermannová

NÁZEV SEMINÁŘE	datum	lektor
DĚTI V DIGITÁLNÍ DŽUNGLI	22. 11. 2025	Michaela Slussareff
WORKSHOP PRO DĚTI NA 2. STUPNI ZŠ – NÁVYKOVÉ PRVKY HER A SÍTÍ	22. 11. 2025	Zdeňka Černá
ŠKOLNÍ ZRALOST, PŘÍPRAVA NA ŠKOLU	23. 11. 2025	Michaela Strachotová
ZDRAVÉ PÁNEVNÍ DNO	29. 11. 2025	Martina Chalupníková
JAK VYBRAT POTRAVINY VHODNÉ PRO DĚTI	1. 12. 2025	Marika Macháčková
VÝCHOVA KLUKŮ: SÍLA, CITLIVOST A HRANICE	15. 12. 2025	Kateřina Bohatá
KURZ TRIPLE P – POČERNICKÁ	16. 3. – 4. 5. 2025	Kateřina Sluková, Věra Nováčková
KURZ TRIPLE P – MURMANSKÁ	14. 4. – 9. 6. 2025	Kateřina Sluková, Věra Nováčková
KURZ TRIPLE P – POČERNICKÁ	5. 10. – 30. 11. 2025	Kateřina Sluková, Věra Nováčková



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.

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

V roce 2025 poskytovali odborní pracovníci centra toto DOTOVANÉ poradenství:

Psychologické a výchovné poradenství: 144 hodin

Individuální poradenský trénink pro rodiny s dětmi se specifickými potřebami : 58 hodin

Kariérní poradenství pro rodiče: 18 hodin

Poradenství pro rodiče dětí se speciálními potřebami: 55 hodin.

Sociálně-právní poradenství: 7 hodin.

Individuálního nácvik při odchylkách ve vývoji dětí (s dětskou fyzioterapeutkou): 20 hodin

Poradenství v oblasti nošení miminek: 4 hodiny

Speciálně-pedagogické poradenství: 2 hodiny

Psychologické poradenství a terapie pro uprchlíky z Ukrajiny: 200 hodin.

Sociálně – právní poradenství pro uprchlíky z Ukrajiny: 60 hodin.

Dále proběhly 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 2025 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 využilo celkem 15 jedinečných klientů – převážně žen. Proběhlo celkem 200 hodin psychologického poradenství a podpory. Sociálně-právní poradenství pro ukrajinské uprchlíky využilo celkem 35 jedinečných klientů, celkem proběhlo 60 hodin poradenství. Všechny tyto aktivity jsou díky spolupráci s MČ Praha 10 pro účastníky zdarma nebo za symbolický poplatek.



PROJEKTY REALIZOVANÉ V ROCE 2025

PODPORA ZDRAVÉ RODINY – RODIČOVSTVÍ JAKO ZDROJ ŽIVOTNÍHO ŠTĚSTÍ

Podpořen dotací ve výši:

795.290,- Kč (Ministerstvo práce a sociálních věcí)

108.000,- Kč (Městská část Praha 10)

Termín realizace projektu: 1.1.2025 – 31.12.2025

Realizací projektu bylo dosaženo jeho cílů v roce 2025:

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 cyklu workshopů).
4. Byly podpořeny i rodiny se specifickými potřebami (formou poradenství a podpůrné skupiny).

V rámci projektu bylo v roce 2025 realizováno:

- 23 seminářů pro rodiče (včetně předporodního kurzu)
- 1 cyklus 3 workshopů Vím kam jdu (o pracovním životě po MD/RD)
- 10 setkání podpůrné skupiny pro rodiče dětí se spec.potř.
- 8 setkání podpůrné skupiny pro rodiče dětí 0 – 3 roky
- 7 kurzů rodičovských kompetencí (každý zhruba 16 hodinových lekcí)

- Psychologické a výchovné poradenství: 75 hodin
- Individuální trénink pro rodiny s dětmi se specifickými potřebami: 58 hodin
- Kariérní poradenství pro rodiče: 18 hodin
- Poradenství pro rodiče dětí se speciálními potřebami: 55 hodin.
- Sociálně-právní poradenství: 7 hodin.
- Individuální nácvik při odchylkách ve vývoji dětí: 20 hodin
- Individuální nácvik manipulace s kojencem: 4 hodiny
- Speciálně-pedagogické poradenství: 2 hodiny

Dle vyplněných dotazníků zpětné vazby se účastníci cítili aktivitami projektu podpořeni. Celkově bylo v rámci tohoto projektu v roce 2025 **podpořeno 242 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. 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:

890.000,- Kč (Magistrát hlavního města Prahy)

315.000,- Kč (Městská část Praha 10)

Termín realizace projektu: 1.1.2025 – 31.12.2025

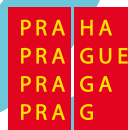
Plánovaným a dosaženým záměrem projektu bylo poskytnutí pestré nabídky programů pro všechny věkové kategorie předškolních a mladších školních dětí, rodiče i prarodiče; podpora rodičů v procesu znovuzачlenění se do pracovního života; vytváření přátelského, bezpečného a podnětného prostoru pro setkávání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

Byly naplněny plánované cíle:

1. Posílení rodičovských kompetencí, zkvalitnění výchovného působení rodičů i zlepšení emočního klimatu v rodinách – pravidelně každý týden během školního roku probíhalo 21 programů (edukačních aktivit) pro rodiče s dětmi – kurzy rodičovských kompetencí a programy pro rodiče s dětmi, které posilují vzájemný vztah mezi rodičem a dítětem a zároveň mají i edukační rozměr pro dítě. Dále během celého roku proběhlo 69 hodin psychologického a výchovného poradenství.
2. Podpora rodičů na rodičovské dovolené i v procesu znovuzачlenění se do pracovního života a podpora sladování práce a rodiny – provozovali jsme coworkingový prostor pro rodiče, s možností hlídání dětí.
3. Poskytování pestré nabídky programů pro všechny věkové kategorie předškolních a mladších školních dětí a zdravý všestranný rozvoj dětí od 1 do 12 let – pravidelně po celý školní rok probíhalo celkem 40 kroužků (výtvarné, keramické, hudební, taneční, vzdělávací atd.). Tyto kroužky podporují zdravý vývoj dítěte, u starších dětí pak případně předcházení rizikovému chování dětí a často slouží i pro rozvoj sociálních či komunikačních dovedností dětí.
4. Aktivizace rodičů, prevence burn-out syndromu pečujících i výskytu negativních psychosociálních jevů v rodinách – vytvářeli jsme prostor pro aktivizaci rodičů, sdílení a výměnu zkušeností. Kromě programů pro rodiče s dětmi, které naplňují i tento cíl, probíhalo také 28 pravidelných programů pro dospělé (seberozvoj, cvičení, keramika, angličtina, kytara apod.). Dále proběhlo 7 workshopů Sám sobě ostrovem (workshopy somatické a restorativní jógy s praktickými tipy pro účastníky na doma v rámci prevence přetížení a práce s emocemi a vlastní energií). Dále 1 cyklus workshopů mindfulness pro dospělé (3 x 3h.) Mami, zastav se, opečuj se! A jeden vzdělávací seminář Aromaterapie v péči o dítě.

Tyto aktivity podporují zdravý životní styl rodičů a/nebo slouží jako prevence sociálního vyloučení na MD/RD a slouží jako prevence vyhoření rodiče – workshopy učí relaxační techniky apod.

Do projektu bylo přímo zapojeno **611 evidovaných jedinečných rodin** (to znamená, že členové většiny rodin využívali vícero aktivit projektu, ale započítáváme je vždy pouze jako jednu rodinu).



PODPORA RODIN S DĚTMI SE ZDRAVOTNÍM ZNEVÝHODNĚNÍM

Podpořen dotací ve výši:

100.000,- Kč (Městská část Praha 10)

Termín realizace projektu: 1.1.2025 – 31.12.2025

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). Každý týden během školního roku celkem 6 hodin kroužků. 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 2025 bylo v projektu zapojeno celkem **14 jedinečných dětí a 17 jedinečných rodičů**.

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 VZDĚLÁVÁNÍ A PODPORA SEBEROZVOJE ZAMĚSTNANCŮ

100.000,- Kč – Nadace O2

Termín realizace projektu: 1.3.2025 – 30.11. 2025.

Dosaženým cílem projektu bylo zvýšení odbornosti (získání znalostí a dovedností) našich zaměstnanců v oblastech, kterým se v organizaci profesně věnují a dále zvýšení wellbeingu zaměstnanců – obou cílů bylo dosaženo a to jak prostřednictvím absolvovaných kurzů, díky kterým se pracovníci cítí jistější ve své roli, tak i prostřednictvím supervize či nastavení digitální kultury, které zvyšují pocit spokojenosti zaměstnanců i efektivitu a kvalitu práce.

Součástí projektu byly i vzdělávací aktivity pro veřejnost (pro rodiče, děti a mládež), které je podpořily při zdravém a bezpečném používání technologií:

- Seminář pro rodiče dětí na 1. stupni ZŠ – **První telefon, první youtuber, první online hra**
- Seminář pro rodiče dětí na 2. stupni ZŠ – **Děti v digitální džungli**
- Workshop pro děti na 1. stupni ZŠ – **Rizika internetu a zdravé digitální návyky**
- Workshop pro děti na 2. stupni ZŠ – **Návykové prvky her a sítí**

Nadace O₂

PROJEKT REALIZACE PROGRAMU POZITIVNÍHO RODIČOVSTVÍ TRIPLE P

Podpořen dotací ve výši:

112.850,- Kč (Ministerstvo práce a sociálních věcí)

39.000,- Kč (Magistrát hlavního města Prahy)

Termín realizace projektu: 1.1.2025 – 31.12.2025

Cílem projektu bylo realizovat program pozitivního rodičovství Triple P. V rámci projektu v roce 2025 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.

Do projektu bylo přímo zapojeno 32 jedinečných rodičů.

Bylo dosaženo záměru projektu a byl naplněn cíl projektu a totiž že všichni rodiče účastníci se vzdělávacího programu byli posílení v rodičovských kompetencích v oblasti výchovy dětí.

Vzdělávací program Triple P rozvíjí rodičovské kompetence a pomáhá tak předcházet ohrožení rodiny v důsledku nevhodného rodičovského přístupu či stresu. Rodiče si z kurzu odnesli informace o tom, proč se děti chovají tak, jak se chovají, nastavili si cíle a určili si, jak chtějí, aby se jejich rodina vyvíjela.

Seznámili se s praktickými strategiemi a také s tím, jak s dětmi nastavit dobrý vztah, jak s nimi kvalitně trávit čas, povídat si s nimi; jak oceňovat a upevňovat žádoucí chování. Jak zvládat nežádoucí chování, jak dětem vysvětlovat, co po nich chtějí, jak nastavovat hranice a efektivně vymáhat dodržování pravidel rodiny, a v neposlední řadě i to, jak konzistentně a efektivně ukazovat důsledky 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.



REALIZAČNÍ A LEKTORSKÝ TÝM

předsedkyně spolku, finanční ředitelka,
manažerka projektů – **Lenka Vokatá**
místopředsedkyně spolku, výkonná ředitelka, me-
todička projektů, koordinátorka komunikace
– **Barbora Dyrková**
komunikace s rodinami – **Svetlana Biskupová**
správa registračního systému – **Lenka Miss**
provoz – **Michaela Růžencová**
PR – **Eliška Šilerová**
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 Kložová,
Tereza Šámalová, Kateřina Sequens
Kurzy rodičovských kompetencí – **Zdeňka Černá,**
Lucie Kložová, Zuzana Hofmannová, Kateřina
Černá, Eliška Šilerová,
Eliška Marešová, Barbora Dyrková
Flétnička – **Štěpánka Řasová,**
Bohdana Švehlová
Klavír – **Zuzana Jírová**
Angličtina pro děti i dospělé
– **Asia Fendrychová**
Hudebníčky – **Bohdana Švehlová**
Hravá jóga – **Svetlana Biskupová**
Keramika – **Zdeňka Černá, Lucie Kložová, Eva**
Kubátová, Dagmar Kmínková
Páni kluci – **Jaroslav Bohatý**
Neposedná pastelka – **Eva Antošová**
Dobrý start – předškolní příprava – **Jana Sejková**
Taneční kroužky – **Eliška Marešová,**
Zuzana Jírová, Adéla Kostincová

Deskové hry – **Tomáš Stalmach, Lenka Vaculová**
Sboreček – **Eliška Řasová**
Korálkování – **Blanka Petráková**
Muzicírování, Hudráček – **Kateřina Sequens**
Ukulele/kytara – **Jaroslav Pechar**
Kytara pro radost – **Kateřina Hamáčková**
Pilates – **Zuzana Hofmannová**
Piloxing – **Jiří Vébr**
Jóga pro dospělé – **Svetlana Biskupová,**
Marie Ťupová, Tereza Johnová,
Daniela Příborská
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**
Podpurná skupina, poradenství, semináře
– **Věra Nováčková, Kateřina Černá**
Kroužky pro zdravotně znevýhodněné děti
– **Lucie Kložová, 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 31.12.2025
(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.	1		
A. I.	Dlouhodobý nehmotný majetek celkem	2		
A. II.	Dlouhodobý hmotný majetek celkem	3		
A. III.	Dlouhodobý finanční majetek celkem	4		
A. IV.	Oprávký k dlouhodobému majetku celkem	5		
B.	Krátkodobý majetek celkem Součet B.I. až B.IV.	6	3 076	2 916
B. I.	Zásoby celkem	7	261	317
B. II.	Pohledávky celkem	8	353	188
B. III.	Krátkodobý finanční majetek celkem	9	2 462	2 411
B. IV.	Jiná aktiva celkem	10		
	Aktiva celkem Součet A. až B.	11	3 076	2 916

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.	12	1 904	2 185
A. I.	Jmění celkem	13		
A. II.	Výsledek hospodaření celkem	14	1 904	2 185
B.	Cizí zdroje celkem Součet B.I. až B.IV.	15	1 172	731
B. I.	Rezervy celkem	16		
B. II.	Dlouhodobé závazky celkem	17	219	264
B. III.	Krátkodobé závazky celkem	18	578	4
B. IV.	Jiná pasiva celkem	19	375	463
	Pasiva celkem Součet A. až B.	20	3 076	2 916

Sestaveno dne: 09.02.2026		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 31.12.2025
(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	2 317		2 317
A. II.	Změny stavu zásob vlastní činnosti a aktivace	3			
A. III.	Osobní náklady	4	7 868		7 868
A. IV.	Daně a poplatky	5	18		18
A. V.	Ostatní náklady	6	22		22
A. VI.	Odpisy, prodaný majetek, tvorba a použití rezerv a opravných položek	7			
A. VII.	Poskytnuté příspěvky	8	3		3
A. VIII.	Daň z příjmů	9			
	Náklady celkem Součet A.I. až A.VIII.	10	10 228		10 228
B.	Výnosy	11			
B. I.	Provozní dotace	12	4 772		4 772
B. II.	Přijaté příspěvky	13	45		45
B. III.	Tržby za vlastní výkony a za zboží	14	5 605		5 605
B. IV.	Ostatní výnosy	15	88		88
B. V.	Tržby z prodeje majetku	16			
	Výnosy celkem Součet B.I. až B.V.	17	10 510		10 510
C.	Výsledek hospodaření před zdaněním ř. 17 - (ř. 10 - ř.9)	18	282		282
D.	Výsledek hospodaření po zdanění ř. 18 - ř. 9	19	282		282

Sestaveno dne: 09.02.2026		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)

