

Výroční zpráva 2019



Joblíčkov 
prostor pro celou rodinu

Obsah

Rodinné a komunitní centrum Jablíčkov, z.s. v roce 2019	4
Charakteristika organizace, základní údaje	5
Poslání a účel organizace	5
Činnost v roce 2019	6
Aktivity na bázi pravidelného týdenního rozvrhu pro všechny věkové kategorie	6
PROGRAMY PRO RODIČE S DĚTMI	6
PROGRAMY PRO DĚTI BEZ RODIČŮ	8
PROGRAMY PRO DOSPĚLÉ	10
Nepravidelné či jednorázové aktivity provázané s ročními cykly i lokalitou	11
Jednorázové vzdělávací aktivity	13
Informační a poradenská činnost	14
Coworking	14
Projekty realizované v roce 2019	15
Podpora zdravé rodiny – rodičovství jako zdroj životního štěstí	15
Podpora aktivního života rodin s malými dětmi v Praze 10	16
Realizační a lektorský tým	17
Zpráva o hospodaření	18

Vydalo Rodinné a komunitní centrum Jablíčkov, z.s.

Text: Lenka Vokatá, Barbora Dyrková
Fotografie: Kateřina Šteffková
Grafická úprava: Tomáš Vokatý

Praha 2020



Rodinné a komunitní centrum Jablíčkov, z.s. v roce 2019

V roce 2019 jsme opět rozšířili již tak bohatou nabídku kurzů pro všechny věkové kategorie. Naším cílem zároveň bylo udržet nastavenou kvalitu služeb a zůstat i nadále centrem s rodinnou atmosférou a individuálním přístupem ke každému jednotlivci.

Otevřeli jsme **nové programy** – hlavně mnohé oblíbené kroužky pro malé děti se dočkaly svého pokračování v podobně nabídky kurzu pro starší děti. Přibyly i zcela nové kroužky a další programy pro rodiče s dětmi, abychom mohli uspokojit poptávku všech rodičů po těchto programech. Mezi vyhledávané programy se zařadily i Angličtina pro rodiče a Kurz šití pro rodiče. To vše znamenalo samozřejmě i další **růst lektorského týmu**, který se zároveň více profesionalizuje, ale přitom stále platí, že většinu lektorského týmu tvoří ženy na rodičovské dovolené, které se díky lektorování v Jablíčkově mohou pozvolna vracet od pracovního procesu.

Naše školička se stala **registrovanou dětskou skupinou**, což byl náš dlouhodobý záměr a jsme rádi, že si díky tomu rodiče mohou školkovně odečíst z daní.

Zrealizovali jsme množství programů pro celé rodiny i komunity. Nově jsme se zapojili též do projektu **Noc s Andersenem**, kde jsme využili spolupráce s novou pobočkou Městské knihovny, která sídlí ve stejném objektu jako Jablíčkov. Další novou akcí byl i **Pohádkový park**, který proběhl v květnu v Malešickém

parku a měl velmi vysokou návštěvnost. Obě akce se moc povedly! Stejně jako ostatní naše již tradiční akce. Dokonce i přesun Čarohraní z jednoho dne na druhý kvůli dešti proběhl bez komplikací a akci jsme si užili.

Chtěla bych zde také hlavně **poděkovat všem členům týmu** za jejich profesionální, kreativní, ale také citlivý a lidský přístup k práci i za jejich ochotu podílet se na jednorázových akcích. *Děkuji, že Jablíčkovu věnujíte nejen své síly a čas, ale i část svého srdce.*

Děkuji také všem institucím, které nás finančně podporují.

A nakonec bych chtěla poděkovat také všem návštěvníkům Jablíčkova za přízeň, za to, že nám přinášíte inspiraci, kam se posouvat dál. I za to, že naše služby doporučují dál. Moc nás těší, když se v dotaznících zpětné vazby objevují věty jako: „*Děkujeme, že tu jste pro nás a naše děti.*“ To je totiž hlavní účel, který chceme naplňovat!

Děkujeme, že jste v tom s námi!

*Lenka Vokatá
ředitelka RC Jablíčkov*



Charakteristika organizace, základní údaje

Rodinné a komunitní centrum Jablíčkov, z.s. bylo založeno jako občanské sdružení na podzim roku 2001. Do roku 2018 se jmenovalo Mateřské a otcovské centrum pohody, od února 2018 se jmenuje dle svojí jediné provozovny a tedy Rodinné a komunitní centrum Jablíčkov. Od roku 2018 sídlí na adrese: Počernická 524/64, Praha 10 – Malešice.

Činnost Rodinného a komunitního centra Jablíčkov se řídí platnými stanovami a za jeho vedení a hospodaření zodpovídá pětičlenný výkonný výbor.

Základní údaje o organizaci

Název: Rodinné a komunitní centrum Jablíčkov, z.s.
Právní forma organizace: Zapsaný spolek
Datum vzniku: 1. 11. 2001
IČO: 26546132

Sídlo organizace: Počernická 524/64, 108 00 Praha 10

Kontakt:

Adresa: Počernická 524/64, 108 00 Praha 10
Telefon: 736 245 466
E-mail: rcjablickov@gmail.com
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

předsedkyně spolku: Bc. Lenka Vokatá
místopředsedkyně spolku: Mgr. Barbora Dyrková
další členky výkonného výboru: Mgr. Kateřina Bohatá, Ing. Petra Macháčková, Kateřina Šteffková

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 2019

Rodinné a komunitní centrum Jablíčkov nabízí velké množství aktivit, pro všechny věkové kategorie. Jednotlivé programy na sebe navazují a tvoří kompaktní, logicky provázaný a funkční celek.

Jednotlivé aktivity:

Tréninkové aktivity posilující rodičovské kompetence: celkem 23 pololetních kurzů, každý o rozsahu 16 lekcí, zhruba 150 jedinečných účastníků / rok.

Poradenství pro rodiče: 7 druhů poradenství, celkem 670 hodin za rok (z toho 260 hodin za dotovanou cenu v rámci projektů – dotace od MPSV a MČ Praha 10).

Besedy, workshopy a semináře zaměřené na rozvoj rodičovských kompetencí: v roce 2019 proběhlo celkem 18 vzdělávacích akcí, každá s kapacitou okolo 10 osob.

Programy zaměřené na všeobecný rozvoj dětí: v roce 2019 bylo v nabídce v každém pololetí cca 28 kroužků pro děti ve věku 3 – 10 let.

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

Práce s celou rodinou, aktivity a akce pro rodiče či prarodiče s dětmi: 7 pravidelných programů, 22 akcí za rok.

Rozvojové a relaxační aktivity pro rodiče (cvičení, vzdělávání): 16 pravidelných programů, kde hlavním účelem je prostor pro odpočinek, zdravý pohyb a seberozvoj rodiče, což předchází pocitu vyčerpání a syndromu vyhoření.

Komunitní akce v lokalitě: 5 velkých venkovních akcí za rok.

Aktivity na bázi pravidelného týdenního rozvrhu pro všechny věkové kategorie

PROGRAMY PRO RODIČE S DĚTMI

Pohybové hrátky s miminky, Mimi hry I, II, III – Kurzy rodičovských kompetencí pro rodiče nejmenších dětí.

Tyto kurzy v letošním roce opět vedla zkušená fyzioterapeutka Šárka Kopecká.

Jedná se o program pro rodiče s miminky do 1 roku věku (skupinky dle věku miminka 3-7 měsíců a 8-12 měsíců). Program je zaměřený na podporu rodičů v péči o miminko. Je pro ně nejen vytržením z relativního stereotypu péče o miminko a příležitostí



navázat nové sociální kontakty, ale také zdrojem inspirace a poučení v oblastech jako jsou: péče o miminko, správná manipulace s miminkem, rozvoj hrubé i jemné motoriky a jednotlivých smyslů. Cvičení s těmito nejmenšími obsahuje také část věnovanou poporodnímu cvičení pro maminky. Cvičení s dětmi v kojeneckém a batolecím věku nejen posiluje svaly, ale také mnohostranně podporuje psychomotorický i psychosociální vývoj. V kojeneckém období si dítě vytváří první pohybové vazby a pohyb je tak přirozenou potřebou všech dětí, proto je důležité jej rozvíjet. Mimi hry jsou vhodné pro miminka od 3 měsíců do doby, než začnou samostatně chodit.

Včeličky, Koníci, Žabičky, Kuřátka, Opičky, Kořata, Pandy, Ježečci – Kurzy rodičovských kompetencí pro rodiče batolat.

Kombinované programy pro rodiče s dětmi 12-18 měsíců, 18-24 měsíců a 2-3 roky jsou zaměřené na podporu rodičů dětí v této věkové kategorii. Během těchto programů je kladen důraz na pestrý program, který poskytuje rodičům dostatek inspirace pro komplexní rozvoj jejich dětí. Společná činnost rodiče s dítětem upevňuje vzájemné vazby, nezastupitelný je pro dítě i kontakt a hry s vrstevníky. Děti se postupně a přirozenou cestou připraví na separaci od rodičů, rodiče se mohou podělit o své zkušenosti, radosti i starosti. Rodiče také získávají náměty na různé druhy činností, naučí se řadu nových říkanek, písniček a her. Lektori využívají celé škály tradičních i netradičních pomůcek a materiálů, programy jsou vedeny v souladu s ročními obdobími. Rodiče mají možnost vidět své dítě v kontaktu s druhými dětmi a pomáhat mu při učení se být v kolektivu, či pozorovat jeho talenty a cíleně je podporovat. V neposlední řadě jsou tyto programy příležitostí k navázání nových přátelství mezi rodiči i dětmi. Lektorka kurzu rodičům předává též informace o meznících psychomotorického vývoje dětí v daném věku, důležitých vývojových znacích i „varovných signálech“ – kdy něco není pořádku. Předává základní informace, případně nácvik dovedností ke zvládnutí nejčastějších

výchovných obtíží vyskytujících se v daném období. V případě náročnějších potíží předává kontakt na odborné poradce v Jablíčkově (psycholožka, fyzioterapeutka apod.).

Little stars a Little monkeys

Program pro rodiče s dětmi ve věku 2 – 4 a 3 – 6 let zaměřený na podporu rodičů v seznamování dítěte s novým cizím jazykem. Program je vedený hrovou formou, využívá přirozené schopnosti malých dětí „vrůst do jazyka“ skrze pojmenovávání činnosti a zážitky a poskytuje rodičům návody a inspiraci, jak mohou v učení cizí řeči pokračovat doma s dětmi sami. Kurz má jedinečnou propracovanou metodiku, je velmi interaktivní, pestrý, přizpůsobený dovednostem i potřebám nejmenších dětí.

Keramika pro rodiče s dětmi

Program pro rodiče s dětmi ve věku 2,5 – 6 let. Práce s přírodním materiálem, kterým keramická hlína je, dobře rozvíjí přirozenou tvořivost, zručnost i fantazii dětí. Témata jsou vybírána tak, aby primárně mohly tvořit děti, ale rodiče se samozřejmě zapojují a mohou ukázat dětem vlastní náhled. Společná činnost rodiče s dítětem upevňuje vzájemné vazby.

Tanečky pro rodiče s dětmi 2-4 roky, Muzicírování

Programy jsou určeny rodičům a dětem, které mají rády tanec a hudbu. Na programech se zábavnou formou rozvíjí základní dovednosti dětí jako je rytmus, hudební sluch, koordinace těla a orientace v prostoru. Děti se seznamují s jednoduchými hudebními nástroji.

Káčátka

Cílem tohoto programu je, aby si děti zvykly na společnost dalších dětí, aby si s nimi uměly pohrát, podělit se s nimi a také si zvyknout na do určité míry nastavený denní režim (přestávka na nočníček, svačina). Kačátka začínají pásmem pohybových říkadel vztahujících se k ročnímu období, pokračují

opičí dráhou, zpíváním s kytarou a muzicírováním s drobnými hudebními nástroji. Po svačince následuje výtvarničení a tvoření a na konci je divadlo vždy k aktuálnímu tématu. Dvouhodinový program může sloužit též jako prostředek seznámení se s prostorem, programem a lektorkou dětské skupiny, do níž pak má dítě pozvolnější vstup, jelikož již zná prostředí i „paní učitelku“.

Volná herna

V zimním období nabízíme naše prostory v pátky odpoledne pro volné hraní. Děti mohou strávit příjemný čas neorganizovanou zábavou s kamarády, rodiče si mohou odpočinout a v příjemném prostředí spolu sdílet své radosti i starosti.

PROGRAMY PRO DĚTI BEZ RODIČŮ

Školička rodinného typu – dětská skupina

Od 1. 11. 2019 naše školička vstoupila do režimu dětské skupiny s kapacitou 12 dětí (v jeden čas). Nabízí celotýdenní docházku v čase 8 – 16,30. Někteří rodiče využívají pro své děti celodenní celotýdenní docházku, zatímco jiné děti navštěvují školičku jen některé dny v týdnu i jen na dopoledne, aby si postupně zvykaly na kolektiv a odloučení. Reálně tak naše školička umožňuje zhruba 25 rodičům postupné sladování práce a rodiny a dětem poskytuje možnost postupné adaptace na kolektiv dětí. Program školičky je složen z celistvých tematických celků, které umožňují dětem si dobře osvojit nové poznatky – vše si osahat, prohlédnout, zažít, prozkoumat a objevit širší souvislosti. V praxi využíváme prvků waldorfské pedagogiky i montessori přístupu a pomůcek. Program výuky ve školičce v Jablčkově v sobě snoubí učení, volnou hru a organizované aktivity s ohledem na potřeby a vývoj každého dítěte. Učební osnovy jsou koncipované do ucelených projektů. Tematická koncepce učebních osnov vychází z ročních období a praktického běžného života. Jednou týdně je v rozvrhu zařazena dětská jóga a hravá výuka angličtiny, jednou za 14 dní mají děti keramiku. Po absolvování naší školičky dítě lépe zvládne vstup do klasické mateřské školy.

Letní školička, příměstské tábory

V roce 2019 jsme zrealizovali 4 termíny letní školičky (pro děti ve věku 2 – 6 let) a 4 termíny příměstských



táborů pro starší děti (5 – 10 let) – tábory s výtvarným, hudebním či přírodovědným zaměřením. Umožnili jsme tak několika desítkám pracujících rodičů sladit práci a smysluplný program pro děti během léta.

Herna s hlídáním

Herna s hlídáním nabízí rodičům dětí od 1,5 roku možnost hlídání dětí v herně, kdy rodiče v tomto čase se mohou věnovat zařizování svých věcí nebo navštívit naše lekce angličtiny pro rodiče nebo některou z našich besed a přednášek nebo dokonce využít naši coworkingovou kancelář. Děti si zároveň mohou pomalu zvykat na odloučení a připravit se tak na vstup do dětské skupiny nebo mateřské školy. Herna s hlídáním je neorganizovaný program, děti si samy určují, jaké činnosti a kdy se chtějí věnovat. Zkušené chůvy jim nabízejí činnost dle individuálního zájmu a přizpůsobují se potřebám jednotlivých dětí. V stejném čase nepravidelně pořádáme i přednášky a besedy pro rodiče, kteří mají možnost využít toto hlídání po dobu přednášky.

Dramatáček

Dramatický kroužek je určen pro děti ve věku 4 – 7 let, které mají rády pohádky. Prostřednictvím takto vytvořené fikce děti vstupují do role a na základě vnitřního prožitku získávají pro ně vzácné zkušenosti. Cílem kroužku je rozvoj osobnostně-sociálních kompetencí, tvořivého myšlení a podpora jedinečnosti každého dítěte.



Páni kluci

Rodiči i dětmi velmi oblíbený kroužek pro kluky 5 – 8 let, jehož motto zní: „Pojďme dělat to, co nás maminky doma dělat nenechají“ – a v praxi to znamená: řezat, pilovat, zatloukat, lepit tavnou pistolí, ale i střílet ze vzduchovky a pouštět draky. A hlavně je tu prima parta kluků, kam holky a maminky mají vstup zakázán:-)

Hudebníci I a II, Flétnohraní

Kroužky pro děti ve věku 4 – 8 let, které přinášejí možnost zakusit pocit úspěchu, růstu a zlepšení vlastních schopností. Nejde zde o to vychovat hudebníky či zpěváky, ale podnitit v dětech muzikální talent, radost z pohybu a cit pro hudbu i rytmus. Děti se učí i základům hry na zobcovou flétnu.

Individuální výuka hry na flétnu, kytaru a ukulele

Kroužky určené pro děti jakéhokoli věku. Lektori zde individuálně učí jedno až dvě děti základům, ale později i hlouběji hru na zobcovou flétnu, kytaru či ukulele. Zároveň se děti hravou formou učí i základní noty apod. V roce 2019 jsme celkem nabízeli 12 individuálních hudebních kurzů.

Hravá jóga I a II

Kroužek založený na praktikování dětské jógy pro děti, vzhledem k vysokému zájmu o tento program jsme udělali 2 lekce po sobě – pro mladší a starší děti. Lektorka na kroužku využívá jógové prvky vycházející z pohybů nejrůznějších zvířátek v přírodě. Děti se v zábavném duchu věnují pohybovému cvičení, je zde dostatek prostoru pro dětskou fantazii a hravost a zároveň dochází k protahování důležitých svalových partií. Děti se také pomocí her a říkanek učí dechovým cvičením a relaxaci pro zklidnění a vnímání svého těla.



Tanečky I a II, Zumba pro děti I a II

Obliba tanečních kroužků nebere konce, takže jsme v roce 2019 opět přidávali další taneční kroužky pro děti. Pro ty mladší (3 – 6 let) jsou tanečky více základové a děti se hravou a zábavnou formou učí základní taneční prvky a rozvíjí základní dovednosti jako je rytmus, hudební sluch, koordinace těla a orientace v prostoru.

Starší děti (5 – 10 let) se již na kroužku Zumba učí pokročilým tanečním a krokovým variacím. Lektorka vede děti k základním konceptům jako je koordinace, disciplína, sebevědomí a týmová spolupráce. Děti se zdokonalují ve flexibilitě, obratnosti, koordinaci a síle. Ale stále jde o to udržet zábavnou a hravou formu, nejde o žádný drill. Snahou je vytvořit kladný vztah dětí k pohybu, aby mohl být do budoucna jejich pravidelnou součástí života.

Dobry start I a II – předškolní příprava

Dobry start je komplexní program zaměřený na předškolní přípravu dětí ve věku 5 – 7 let. Děti se učí hravou formou správnému držení psacího náčiní, uvolňují si ruku při grafomotorickém cvičení, hravou matematikou se zaměřují na předčíselné představy, rozvíjí slovní zásobu a poznávají některá písmenka, trénují jazykové dovednosti, rozvíjejí zrakové a sluchové vnímání a paměť. Vše zábavnou a poutavou formou přizpůsobenou tempu jednotlivých dětí. V roce 2019 jsme rovněž přidali další lekci, abychom uspokojili počet zájemců.

Neposedná pastelka I a II, Výtvarničení, Keramická dílna I a II

Cílem všech kroužků je poskytnout příležitost tvořit, pracovat s hmotou, seznámit se s tradičními i netradičními výtvarnými technikami a nalézt vlastní vztah k výtvarnému umění. Všechny kroužky v naší nabídce dobře rozvíjí přirozenou tvořivost, zručnost i fantazii dětí, které mají možnost vyjádřit svůj vlastní jedinečný a neopakovatelný vnitřní svět. Výtvarničení je program pro mladší děti ve věku 4-6 let, pomáhá rozvíjet tvořivost, kreativitu, předsta-

vivost, ale také procvičit motoriku. Děti se učí používat vodovky, tempery, barvy na oblečení, obtisky, lepidlo, ale i „malovat přírodou“ (květinami, ovocem atp.), foukat barvy či dokreslovat obrázky.

V Neposedné pastelce starší děti vytvářejí i společná díla a učí se tak spolupráci. Obsahem tohoto kroužku je nejen praxe – ale i teorie – základy terminologie v oblasti umění, společná návštěva výstavy či divadelního ateliéru.

Keramické dílny mají též svoje dvě varianty – jedna je zaměřená více na přirozenou tvořivost a fantazii dětí, druhá spíše na seznámení, jak se pracuje s keramickou hlinou, barevně dekoruje, případně glazuje. V každém případě na kroužcích je velmi dobře rozvíjena jemná motorika dětí.

Hravá angličtina I a II

Nový program pro děti 5 – 6 let, který směřuje k poznávání anglického jazyka přirozenou a zábavnou formou. Tak aby se ho děti učily prostřednictvím každodenních činností a přistupovali k němu jako ke hře. Pomocí písniček, říkanek, knížek, her, soutěží či ztvárnění pohybem si děti vytváří slovní zásobu. Program též vytváří přirozenou návaznost na naše anglické programy pro rodiče s dětmi Little stars.

Biblické příběhy pro děti

Další nový program, který doplňuje komplexnost naší nabídky. Lekce obsahují vyprávění biblických

příběhů hravou formou (někdy děti při hodině malují a tvoří, jindy si zkusí divadelní ztvárnění vyprávěného příběhu atd.). Nejedná se o učení křesťanské dogmatiky, ale o seznámení se s biblickými příběhy.

Zdravá svačinka I a II

Dva nové programy (opět pro mladší a starší děti), které baví kuchtění. Na kroužku si zkusí v rámci studené kuchyně připravit vlastní tyčinky, jogurty, smoothie a jiné dobroty ze zdravých potravin a bez použití cukru.

Hravá příroda

Staronový program pro děti 5 – 9 let, které zajímá příroda. Na kroužku si děti zkusí různé přírodovědné experimenty, při kterých prozkoumávají přírodní jevy a zákonitosti (magnetismus, sopečná činnost, šíření zvuku, voda, vzduch apod.), vyrábí si jednoduché modely např. větrného mlýna, čističky vody, zkamenělin apod. A samozřejmě se dozvídají něco o ochraně přírody a poznávají přírodu venku.

Cvičebníček

Zcela nový program naší fyzioterapeutky určený pro děti ve věku 5 – 10 let, které mají vadné držení těla (hyperkyfózu, odstáté lopatky, ploché nohy apod.). Cílem kurzu je děti naučit správné pohybové stereotypy, aby se jejich vnímání a držení těla zlepšilo.

PROGRAMY PRO DOSPĚLÉ

Všechny naše programy pro dospělé mají za cíl především: mít čas sama pro sebe, relaxaci, možnost vyjít ze stereotypu rodičovské role „na plný úvazek“, být v kontaktu „jen s dospělými lidmi“. Zkrátka dočerpávat síly a předcházet syndromu vyhoření...

Zdravé posilování

Cvičení vhodné pro všechny, kdo chtějí uvolnit a protáhnout svaly a posílit problematické partie. Je za-

měřené na svaly hlubokého stabilizačního systému páteře, problémové partie, prevence bolavých zad apod.

Ranní cvičení s fyzioterapeutkou

Ranní cvičení pro všechny, kteří si chtějí protáhnout tělo po ránu, zažít energii v těle pomocí cvičení s dechem a relaxací. Zájem o něj jsme zaznamenali hlavně z řad seniorů.



Jóga pro dospělé, Hatha jóga, Jóga pro maminky s mimi – celkem 5 kurzů

Nabídku našich jógových kurzů jsme pro velký zájem rozšířili. Nabízíme jógu určenou jak pro úplné začátečníky, tak pro pokročilé. Jóga je ideální cvičení pro každého, kdo chce protáhnout a posílit své tělo, zlepšit flexibilitu páteře a celého těla, uklidnit svou mysl a odpočinout si od každodenního stresu. Na jednom z kurzů je možné mít s sebou i svoje miminko (do 12 měs.).

Cvičení proti bolestem zad – celkem 4 kurzy

Cvičení je pro všechny, kterým záleží na správném držení těla. Lektorka – fyzioterapeutka klade důraz na vnímání a prožitek pohybu. Cvičení vychází z kombinace Feldenkreisovi metody, cvičení dle Mojžišové a vývojové kineziologie dle Koláře. Během lekce se lektorka snaží opravovat nesprávné držení těla, používá mobilizační a měkké techniky. Cvičení je vhodné pro muže i ženy každého věku, vzhledem k velkému zájmu nabízíme cvičení pro začátečníky i pokročilé.

Pilates – 2 skupiny

Cvičení zaměřené na posílení svalů celého těla, zejména hlubokých břišních a zádových svalů a svalů pánevního dna. Cvičení není nijak omezeno věkem ani pohlavím. Umožňuje maminkám udělat si čas pro sebe a načerpat síly ke každodenním starostem.

Těhotenské cvičení

Cvičení uzpůsobené potřebám těhotné ženy. Může pomoci předcházet či mírnit bolesti kyčlí, plosek a zad, které jsou často způsobené rostoucím břichem u těhotných žen.

Keramika pro dospělé (i seniory)

Program probíhá v bloku po třech lekcích (2 lekce práce s hlinou, 1 lekce glazování). Lektorka přizpůsobuje náplň bloku zkušenostem jednotlivých účastníků, je tedy vhodný pro úplné začátečníky i pro pokročilejší. Každý blok je nějak tématicky zaměřen. Pro všechny věkové kategorie keramická tvorba přináší úžasnou relaxaci, celkové zklidnění, osobní uspokojení a možnost sebevyjádření. Dále podněcuje kreativitu, která je tolik potřebná k úspěšnému řešení různých úkolů, rozšiřuje hranice fantazie a učí estetickému citění.

Angličtina pro rodiče – mírně a více pokročilí – 2 skupiny

Program určený pro maminky nebo tatínky na nebo těsně po rodičovské dovolené, kteří si chtějí oživit či rozvíjet svojí angličtinu. Program je hodně konverzační, hravý a uvolněný, ale trénuje se i psaní a gramatika. Klidné děti lze mít na lekcích u sebe nebo lze využít Hernu s hlídáním, která probíhá ve stejné době.

Nepravidelné či jednorázové aktivity provázané s ročními cykly i lokalitou

V průběhu celého roku pořádáme kulturní a tradiční akce pro širokou veřejnost, především rodiny s dětmi. Cílem jednorázových akcí je smysluplné trávení volného času celé rodiny a budování mezigeneračních vztahů. Na venkovních akcích pro větší počet rodin se také podporuje místní komunita a povzbuzuje sousedská solidarita. Díky Jablíčkovským akcím se lidé v Malešicích a Strašnicích mají možnost setkat, vzájemně poznat, prožít něco společného. Celkem jsme během roku 2019 zorganizovali 27 jednorázových akcí, 5 z nich byly velké komunitní akce venku.

Pravidelně pořádáme různě tématicky zaměřené sobotní keramické dílny, při příležitosti oslavy Velikonoc a Vánoc také tvořivé odpolední dílny pro celou rodinu, které mají přiblížit dětem mnohde již upadající tradice formou zajímavých aktivit. Tradičními akcemi, spojenými s ročním cyklem, jsou např. Čarohraní, Karneval, Drakiáda, Martinská slavnost či Mikulášská.

V tomto roce jsme nově připravili pro děti též Noc s Andersenem (s přespáváním v Jablíčkově). Stali jsme se též místním organizátorem Férové snídane (u příležitosti Světového dne pro Fair Trade). A před Vánoci jsme spolu s přírodovědným spolkem Darwin zorganizovali novou zajímavou akci Přírodohraní, kde se účastníci naživo potkali s mnoha chlupatými i netradičními zvířátky (plazi, obojživelníci, hmyz) a viděli a zkusili si i zajímavé přírodovědné experimenty.

V rámci spolupráce s malešickými spolky jsme se zapojili též do akcí Den Země v Malešickém parku a Zažít Malešice jinak.



Jednorázové vzdělávací aktivity

Vzdělávací aktivity pro rodiče tradičně pořádáme ve formátu s paralelním hlídáním dětí. Rodičům tak odpadá starost „co s dětmi“, zároveň jsou jim na blízku, když je děti potřebují. Vzhledem k tématům i pro rodiče strašších dětí bylo letos několik přednášek i ve večerním čase a o víkendu.

Při výběru témat pro přednášky a besedy s odborníky se snažíme postihnout celou šíři otázek, se kterými se rodiče malých dětí setkávají. O výběru témat komunikujeme s pravidelnými návštěvníky centra, ptáme se na to, co potřebují i v dotaznicích zpětné vazby. Velký zájem byl o *Kurz 1. pomoci pro rodiče* a workshop *Agrese je ok*.

V roce 2019 bylo zrealizováno celkem 18 přednášek/besed/interaktivních seminářů pro rodiče (některé s hlídáním dětí).

DATUM		POČET ÚČASTNÍKŮ
10. 2. 2019	KARNEVAL V JABLÍČKOVĚ	23
16. 2. 2019	Keramická dílna	18
2. 3. 2019	BAZÁREK jarního a letního dětského zboží	250
16. 3. 2019	Keramická dílna	17
29. 3. 2019	NOC S ANDERSENEM	22
6. 4. 2019	Keramická dílna	14
17. 4. 2019	VELIKONOČNÍ ODPOLEDNE PRO CELOU RODINU	28
28. 4. 2019	HUDEBNÍ HRÁTKY	10
29. 4. 2019	ČAROHRANÍ	100
4. 5. 2019	Keramická dílna	16
11. 5. 2019	Férová snídaně	40
19. 5. 2019	CESTA POHÁDKOVÝM PARKEM	250
25. 5. 2019	Keramická dílna	7
13. 6. 2019	LETNÍ SLAVNOST	150
21. 9. 2019	ZAŽÍT MALEŠICE JINAK	50
5. 10. 2019	BAZÁREK podzimního a zimního dětského zboží	250
12. 10. 2019	Keramická dílna	17
20. 10. 2019	DRAKÍADA	200
9. 11. 2019	Keramická dílna	16
10. 11. 2019	MARTINSKÁ SLAVNOST	150
23. 11. 2019	Keramická dílna	15
2. 12. 2019	MIKULÁŠSKÁ NADÍLKA	25
7. 12. 2019	Keramická dílna	17
7. 12. 2019	PŘÍRODOHRANÍ	80
16. 12. 2019	VOŇAVÉ DÁRKY A VÁNOČNÍ TVOŘENÍ	28
19. 12. 2019	VÁNOČNÍ LADĚNÍ	50
21. 12. 2019	VÁNOČNÍ VÝLET DO KLÁNOVIC	30

DATUM KONÁNÍ	NÁZEV PŘEDNÁŠKY / BESEDY / KURZU	POČET ÚČASTNÍKŮ
27. 2. 2019	KOJENEC	4
20. 3. 2019	BATOLE	11
27. 3. 2019	ŠKOLKOVÉ DĚTI	10
10. 4. 2019	JÍDELNÍČEK DĚTÍ OD 1 DO 3 LET	12
10. 4. 2019	ŠKOLNÍ ZRALOST, PŘÍPRAVA NA ŠKOLU	5
24. 4. 2019	STRAVA A DĚTSKÉ NEMOCI	5
24. 4. 2019	MALÉ A VELKÉ LŽI A CO S NIMI	3
12. 5. 2019	KURZ PRVNÍ POMOCI PRO RODIČE	14
22. 5. 2019	PUBERTA A VÝCHOVNÉ OTAZNÍKY TOHOTO OBDOBÍ	6
4. 11. 2019	TÁTA NA ROZTRHÁNÍ	7
6. 11. 2019	PRAKTICKÁ HOMEOPATIE U DĚTÍ	11
13. 11. 2019	VÝCHOVA KLUKŮ A HOLEK	13
14. 11. 2019	NAROZENÍ DÍTĚTE A PRÁVA MATKY A OTCE	4
18. 11. 2019	BATOLE	8
20. 11. 2019	PŘÍPRAVA NA POROD, KOJENÍ A ŠESTINEDĚLÍ	4
25. 11. 2019	OBRAZOVKY A TI NEJMENŠÍ	8
30. 11. 2019	AGRESE JE OK	14
4. 12. 2019	PEČUJ DOMA	3



Informační a poradenská činnost

Lektorský tým rodinného centra Jablíčkov se snaží být rodičům průvodcem při hledání informací pro ně podstatných. Lektori v případě zájmu ze strany rodičů poskytují krátkou intervenci přímo na programu (když např. vidí určitou situaci mezi rodičem a dítětem, která by šla zvládnout jinak), dále poskytují informace o poradenských službách, kterých by rodiče mohli využít (ať už v Jablíčkově, či mimo něj). Knihovnička RC Jablíčkov je pak dalším ze zdrojů informací, které mohou rodiče využít. Knihy se zde půjčují bezplatně.

Odborní poradci Jablíčkova poskytují rodičům základní poradenství v oblasti:

- psychologické (výchové, vztahové atd.)
- psychomotorické (individuální trénink psychomotorických dovedností)
- sociálně-právní (pracovní právo apod.)
- laktační
- výživové
- homeopatické a lékové
- manipulace s kojencem, fyzioterapeutické

V roce 2019 proběhlo v rámci projektu (tedy za dotovanou cenu) 204 hodin psychologického a výchovného poradenství, 53 hodin individuálního tréninku rozvoje psychomotorických dovedností a 2 hodiny individuálního nácviku manipulace s kojencem. Mimo projekty pak proběhlo dalších 410 hodin poradenství. Někteří klienti byli dále odkazováni na další služby organizací, se kterými spolupracujeme.

Coworking

Jedná se o sdílený pracovní prostor – místo, kde jedinec může pracovat na své práci a má možnost dát děti na hlídání do herny v rámci Jablíčkova.

V prostorách Jablíčkova jsme maminkám na RD umožnili využívat:

- sdílenou kancelář s notebookem, připojením na wifi, tiskárnu a skener
- sdílenou pracovní dílnu (velký pracovní stůl, dva šicí stroje, nářadí).

S poskytnutím zázemí rodinného centra (sociální zařízení, kuchyňka), se zajištěním paralelního hlídání dětí profesionální chůvou.

Coworkingový prostor v roce 2019 pravidelně využívalo 9 osob.



Projekty realizované v roce 2019

PODPORA ZDRAVÉ RODINY – RODIČOVSTVÍ JAKO ZDROJ ŽIVOTNÍHO ŠTĚSTÍ

Podpořen dotací ve výši:
445 329,- Kč (Ministerstvo práce a sociálních věcí)
80 000,- Kč (Městská část Praha 10)
Termín zahájení projektu: 1. 1. 2019
Termín ukončení projektu: 31. 12. 2019

Hlavním cílem projektu bylo: podpora rodičů na rodičovské dovolené v posilování rodičovských kompetencí, zvládání nároků rodičovské role a prevence výskytu negativních psychosociálních jevů v rodině.

V rámci projektu bylo realizováno:

- 23 kurzů rodičovských kompetencí s celkovým počtem 368 lekcí. Kurzů se zúčastnilo (většinou celého kurzu, někdy jen části) celkem 150 jedinečných osob.
- 204 hodin psychologického a výchovného poradenství, 53 hodin individuálního tréninku rozvoje psychomotorických dovedností a 2 hodiny individuálního nácviku manipulace s kojencem.
- Coworkingový prostor, který pravidelně využívalo 9 osob.
- 18 přednášek/interaktivních seminářů pro rodiče.

Celkově bylo tímto projektem podpořeno 272 jedinečných rodin, jejichž alespoň jeden rodinný příslušník během celého roku využil alespoň jednu z aktivit projektu. Přičemž klienti obvykle využijí více aktivit a často se aktivity zúčastní i více členů rodiny. Například rodič s dítětem dochází na Kurz rodičovských kompetencí, během něhož se ukazuje, kde má potíže, následně jsou mu doporučena témata vhodných přednášek, absolvuje třeba 2 přednášky, pak ještě využije psychologického či psychomotorického poradenství, případně je mu doporučeno odborné pracoviště.

Jak vyplývá z vyplněných dotazníků, více než 90% účastníků se cítilo aktivitami projektu podpořeno.

Díky aktivitám projektu došlo k posílení účastníků v těchto oblastech:

- osobnostní kompetence rodiče – zvládání stresu, emoční stabilita, posílení rodičovského sebevědomí;
- rodičovské kompetence – výživa, zdraví, bezpečnost dítěte, podpora všestranného psychomotorického vývoje dítěte, výchovné strategie a zvládání náročných situací ve výchově, výchova více dětí v rodině;
- prorodinné kompetence (management rodinného života, zvládání náročných situací v rodině);

Prostřednictvím přednášek, kurzů a poradenství rodiče získali vhled do problematiky ve které se cítili nejistí, rozšířili svou škálu dovedností, jak na vzniklé situace v rodině konstruktivně reagovat. Získali podporu při zvládání zátěže rodičovské role a při získávání jistoty v roli pečující osoby. Dále získali základní přehled v oblasti psychologie, výchovy a rodiny, v tom, jaké výchovné styly, dovednosti a techniky při výchově svého dítěte použít a proč. To vše slouží k prevenci výskytu negativních psychosociálních jevů v rodině.



Městská
část
Praha 10

PODPORA AKTIVNÍHO ŽIVOTA RODIN S MALÝMI DĚTMI V PRAZE 10

Podpořen dotací ve výši:
312 200,- Kč (Městská část Praha 10)
284 000,- Kč (Magistrát hlavního města Prahy)

Termín zahájení projektu: 1. 1. 2019
Termín ukončení projektu: 31. 12. 2019

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 znovuzačlenění 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 2 – 10 let.
2. Nabídka kroužků pro zdravý všestranný rozvoj dětí od 0 do 10 let – celkem v nabídce 28 kroužků (výtvarné, keramické, hudební, taneční, vzdělávací – předškolní příprava, hravá angličtina a další).
3. Prostor pro aktivizaci rodičů, sdílení a výměnu zkušeností – večerní programy pro dospělé (jóga, další různá cvičení, keramika), jednorázové akce pro celou rodinu (sobotní keramické dílny; tématické dílny – lampiony, draci; Mikuláš; vánoční a velikonoční programy; karneval, atd.).
4. Aktivní zapojení všech generací do lokálních komunitních aktivit a zvýšení zájmu o místní dění (realizace akcí jako Čarohraní, Cesta pohádkovým parkem, Letní slavnost, Drakiáda, Martinská slavnost atd.).

Do projektu bylo přímo zapojeno minimálně **480 evidovaných jedinečných rodin** (to znamená, že členové většiny rodin využívali vícero aktivit projektu, ale započítáváme je vždy pouze jako jednu rodinu).

Dále na každé z pěti velkých venkovních akcí bylo okolo 80–100 dětí (plus jejich rodiče), které však nevidujeme jmenovitě, jen vydáváme soutěžní kartičky, takže víme, kolik dětí se zapojilo do aktivit na stanovištích. Na akci v Malešickém parku (Cesta pohádkovým parkem) bylo dokonce cca 150 dětí.



**Městská
část
Praha 10**

Realizační a lektorský tým

ředitelka Rodinného a komunitního centra Jablíčkov, manažerka projektů – Lenka Vokatá
zástupkyně ředitelky, metodička programů,
organizátorka jednorázových akcí – Barbora Dyrková
koordinátorka projektů, komunikace s rodinami,
správa registračního systému – Veronika Udeaja
PR, propagace, provoz – Kateřina Šteffková,
Lucie Scharnaglová
účetní – Dana Hnízdilová
grafické práce – Tomáš Vokatý
webmaster – Alexander Vasilenko
údržba objektu, technická podpora – Jaroslav Bohatý
recepční – Věra Musilová, Lenka Miss,
Lucie Scharnaglová



Školička (dětská skupina) – Jana Švicová, Kateřina Šteffková,
Tereza Vránová, Svetlana Biskupová, Zuzana Jiránková
Kurzy rodičovských kompetencí – Barbora Dyrková, Kateřina Šteffková, Zdeňka Černá, Lucie Klozová,
Šárka Kopecká, Petra Macháčková, Lucie Scharnaglová, Daniela Nová, Kateřina Hamáčková
Flétnička a Flétnohraní – Štěpánka Řasová, Aneta Kamelská
Little Monkeys a Little Stars – Barbora Dyrková
Hudebníčky – Bohdana Švehlová
Relaxační a posilovací cvičení – Jana Pekárková, Andrea Slováková
Hravá jóga – Svetlana Biskupová
Keramika – Zdeňka Černá, Dagmar Kmínková, Lenka Zálišová, Lucie Klozová
Páni kluci – Jaroslav Bohatý
Dramatáček – Majka Šmolková
Neposedná pastelka – Eva Antošová
Dobrý start – předškolní příprava – Eva Marešová
Biblické příběhy pro děti – Matěj Opočenský
Tanečky, Zumba pro děti – Barbara Čapková
Výtvarničení – Šárka Pumprová, Martina Vágnerová
Zdravá svačinka – Danka Sandeva, Antonio Sandev
Hravá příroda – Zdeňka Černá, Lenka Vokatá
Hravá angličtina – Lucie Pekařová
Muzicírování – Olga Vít Krumpholzová
Ukulele/kytara – Jaroslav Pechar
Pilates – Zuzana Hofmannová, Jana Klapka
Jóga – Svetlana Biskupová, Marie Ťupová
Angličtina pro rodiče – Asia Fendrychová
Kurz šití pro rodiče – Eva Opočenská
Ranní cvičení s fyzioterapeutkou a poradenství – Martina Chalupníková
Cvičení proti bolestem zad, Cvičebníček – Šárka Kopecká
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

Zpráva o hospodaření

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

ROZVAHA ve zkráceném rozsahu

ke dni 31.12.2019
(v celých tisících Kč)

IČO
26546132

Účetní jednotka doručí:
1 x příslušnému fin. orgánu

Název, sídlo a právní forma
účetní jednotky

Rodinné a komunitní centrum J
Počernická 524/64
Praha 10
108 00

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.	Oprávy k dlouhodobému majetku celkem	5		
B.	Krátkodobý majetek celkem	Součet B.I. až B.IV.	6	643
B. I.	Zásoby celkem	7	211	218
B. II.	Pohledávky celkem	8		7
B. III.	Krátkodobý finanční majetek celkem	9	432	895
B. IV.	Jiná aktiva celkem	10		8
	Aktiva celkem	Součet A. až B.	11	643

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	348
A. I.	Jmění celkem	13		
A. II.	Výsledek hospodaření celkem	14	348	634
B.	Cizí zdroje celkem	Součet B.I. až B.IV.	15	295
B. I.	Rezervy celkem	16		
B. II.	Dlouhodobé závazky celkem	17	157	136
B. III.	Krátkodobé závazky celkem	18		10
B. IV.	Jiná pasiva celkem	19	138	348
	Pasiva celkem	Součet A. až B.	20	643

Sestaveno dne: 24.02.2020	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 31.12.2019
(v celých tisících Kč)

IČO
26546132

Účetní jednotka doručí:
1 x příslušnému finančnímu orgánu

Název a sídlo účetní jednotky

Rodinné a komunitní centrum J
Počernická 524/64
Praha 10
108 00

Označení	TEXT	Číslo řádku	Činnosti		
			Hlavní	Hospodářská	Celkem
			5	6	7
A.	Náklady	1			
A. I.	Spotřebované nákupy a nakupované služby	2	937		937
A. II.	Změny stavu zásob vlastní činnosti a aktivace	3			
A. III.	Osobní náklady	4	2 489		2 489
A. IV.	Daně a poplatky	5			
A. V.	Ostatní náklady	6	12		12
A. VI.	Odpisy, prodaný majetek, tvorba a použití rezerv a opravných položek	7			
A. VII.	Poskytnuté příspěvky	8			
A. VIII.	Daň z příjmů	9			
	Náklady celkem	Součet A.I. až A.VIII.	10	3 438	3 438
B.	Výnosy	11			
B. I.	Provozní dotace	12	1 121		1 121
B. II.	Přijaté příspěvky	13	3		3
B. III.	Tržby za vlastní výkony a za zboží	14	2 601		2 601
B. IV.	Ostatní výnosy	15			
B. V.	Tržby z prodeje majetku	16			
	Výnosy celkem	Součet B.I. až B.V.	17	3 725	3 725
C.	Výsledek hospodaření před zdaněním	ř. 17 - (ř. 10 - ř.9)	18	287	287
D.	Výsledek hospodaření po zdanění	ř. 18 - ř. 9	19	287	287

Sestaveno dne: 24.02.2020	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 Jablíček, z.s.

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

www.jablickov.cz
rcjablickov@gmail.com
[f/jablickov.neziskovaorganizace](https://www.facebook.com/jablickov.neziskovaorganizace)

