

Výroční zpráva 2019





Obsah

str. 3	Úvodní slovo
str. 4	Onkologická onemocnění dětí v ČR a význam rehabilitace
str. 5	Příběh Malé Jógy
str. 6	Poslání Malé Jógy
str. 8	Lidé
str. 10	Laskavec
str. 11	Příběhy
str. 12	Setkání dětí, rodičů a lektorů
str. 14	Plány na příští rok
str. 15	Financování
str. 16	Hospodaření
str. 17	Rozvaha v plném rozsahu
str. 20	Výkaz zisku a ztráty



Úvodní slovo

„Malá Jóga... Velké příběhy...”

Rok 2019 byl pro Malou Jógu rokem setkávání a také nových výzev.

Hanka se stala v prosinci 2018 pěstounkou ročního chlapečka Tuanka a mně se v srpnu 2019 narodil malý František.

Oběma nám bylo již na začátku roku 2019 jasné, že času bude o něco méně, ale věděly jsme, že chceme s Malou Jógou pokračovat nadále i v novém rodinném uskupení.

Díky naší tajemnici Míše a skvělému týmu fyzioterapeutů v Motole se naše přání vyplnilo a v roce 2019 se do Malé Jógy zapojilo dalších 25 dětí ze 17 měst a obcí České republiky. Do naší databáze přibýlo dalších 15 vyškolených jógových lektorů. Nově jsme také navázali spolupráci s FN Plzeň a zdostupnili tak naše služby pro další děti.

V dubnu se nám splnilo naše další velké přání – setkání dětí, rodičů a lektorů Malé Jógy. S podporou Fitness světa pod Palmovkou, kteří jsou našimi velkými spojenci, jsme se mohli setkat s našimi “malými jogíny”, jejich rodinami a lektory, kteří s nimi cvičili. Užili jsme si společný den plný jógy, vyrábění, dobrého jídla, smíchu i slz z radosti i dojetí.

Ve spolupráci s grafickým studiem TopEcht (dříve Shapito) jsme spustili nové a přehlednější webové stránky, které plníme především příběhy dětí z Malé Jógy, jejich rodin i lektorů.

Milým překvapením bylo v srpnu 2019 ocenění Laskavec Nadace Karla Janečka. V rámci ocenění byl natočen medailonek o Malé Józe. Při jeho natáčení jsme se podívali za našimi jogíny na Kliniku dětské hematologie a onkologie FN Motol a doma jsme mohli navštívit úžasnou energickou malou jogínku Hedvičku. Součástí propagace ocenění Laskavec bylo i několik článků a rozhovorů v tištěných i internetových médiích.

Děkujeme všem, kdo jste nám umožnili zvládnout všechny výzvy roku 2019. Ať už osobně, slovem, činem či myšlenkou ...

MUDr. Aneta Sládková Králová
předsedkyně

Onkologická onemocnění dětí v ČR a význam rehabilitace

V České republice ročně onemocní zhoubným nádorem kolem 400 dětí a mladistvých do 19 let.

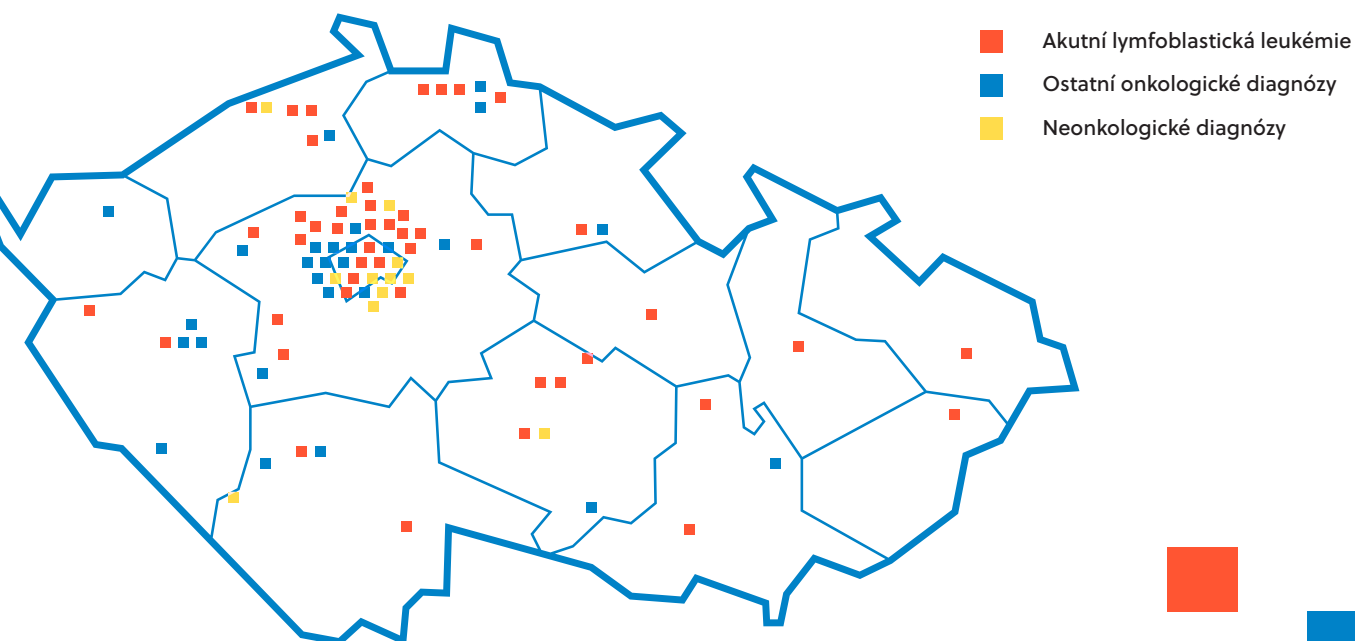
Úspěšnost léčby se díky medicínským pokrokům za poslední půl století zlepšila natolik, že dlouhodobé remise (ústupu nemoci) dosahuje nyní více než 85 % pacientů.

Se vzrůstající úspěšností léčby roste také snaha o zmírnění dlouhodobých následků, jak nemoci samotné, tak nežádoucích účinků léčby a je kladen velký důraz na co nejlepší kvalitu života onkologických pacientů i jejich rodin.

Nežádka se komplikace týkají pohybového ústrojí – snížená pohyblivost, oslabená svalová síla, ztráta schopnosti chůze, ztráta fyzické kondice, vadné držení těla, skoliózy. Často onemocnění a léčbu provázejí také dechové obtíže, trávicí obtíže či obezita. Tyto komplikace lze ovlivnit rehabilitací. Dle standardů společnosti pro léčbu dětských onkologických onemocnění SIOP (International Society of Pediatric Oncology, Varšava 2009) je rehabilitace či přiměřená fyzická aktivita důležitá v celém průběhu léčby a dostupné studie zabývající se vlivem pohybové aktivity na děti s onkologickým onemocněním konstatují, že pohybová aktivita je pro děti s onkologickým onemocněním vhodná a bezpečná.

Zatímco je rehabilitace ve zdravotnických zařízeních již standardně součástí komplexní péče o dětské onkologické pacienty, zajištění rehabilitace mimo hospitalizaci je často velmi obtížné. Snahou Malé Jógy je proto zajistit onkologicky léčeným dětem pravidelný pohyb a to zábavnou formou a v domácím prostředí. Snižuje se tak riziko infekčních komplikací, které onkologicky nemocné děti vážně ohrožují a také odpadá časově, fyzicky i finančně náročné dojíždění.

Děti zapojené do projektu Malá Jóga od 2/2016 do 12/2019



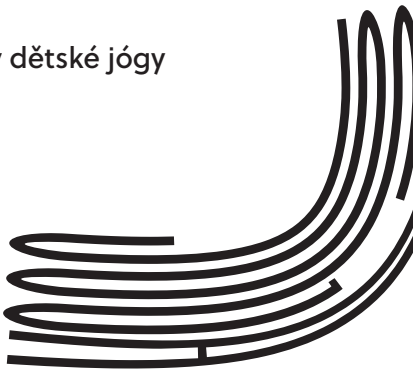
Příběh Malé Jógy

Příběh Malé Jógy se začal psát v roce 2015, kdy se s onkologicky léčenou malou holčičkou Nikolou setkala v Motole rehabilitační lékařka MUDr. Aneta Králová, a protože Nikolka potřebovala vrátit radost z pohybu, doporučila jí kromě rehabilitace v nemocnici i cvičení dětské jógy. Tak se Nikolka seznámila s Hankou Luhanovou, ředitelkou české asociace dětské jógy a zakladatelkou Lali jógy. Hanka začala za Nikolku dojíždět cvičit domů, a výsledky na sebe nedaly dlouho čekat. Nikolka se postupně postavila na nohy, začala běhat, skákat a hlavně, mít z pohybu opět radost.

Tak vznikl nápad Malé Jógy. Hanka s Anetou oslovily vyškolené lektory dětské jógy a Ti se začali postupně do projektu přidávat.



**16. července 2016
byl založen spolek
Malá Jóga, z.s.**



**V říjnu roku 2019 proběhlo
11. školení pro lektory
a v databázi Malé Jógy tak
na konci roku 2019 bylo již
celkem 132 proškolených
lektorů.**

**Do konce roku 2019
cvičilo s projektem
Malá Jóga dětskou
jógu již 90 dětí z více
než 50 měst České
republiky.**

Poslání Malé Jógy

Malá Jóga spojuje děti a lektory dětské jógy z celé České republiky, aby mohli společně vytvářet příběhy.

Malá Jóga je zapsaný spolek, jehož cílem je zajistit onkologicky nemocným dětem z celé České republiky vhodnou pohybovou aktivitu pod vedením zkušených lektorů v době mimo hospitalizaci v nemocnici.

Zajišťuje dětem cvičení přímo v místě jejich bydliště, doma, tak aby bylo minimalizováno riziko infekce a snížila se zátěž spojená s dojížděním.

Cvičení pomáhá snižovat riziko rozvoje komplikací nemoci a pomáhá zmírňovat nežádoucí účinky léčby, zejména ty ovlivňující pohybový systém (polyneuropatie, myopatie, vadné držení těla, bolesti kloubů a další), zlepšuje dechové funkce a působí také příznivě na psychiku.

Zajišťování adekvátní fyzické aktivity (cvičení dětské jógy) dětem s chronickým onemocněním, především onkologickým, pod vedením vyškolených lektorů, za účelem zlepšení jejich celkového zdravotního stavu, zajišťování adekvátního vzdělání pro cvičitele dětské jógy, zvyšování informovanosti odborné i laické veřejnosti v oblasti cvičení dětí s chronickým onemocněním.

Hlavními činnostmi spolku jsou:

- zprostředkování lekcí jógy pro děti s chronickým onemocněním
- zajišťování financí pro chod spolku a vyplácení odměn lektorům
- školení lektorů v problematice chronicky nemocných dětí a práce s nimi
- pořádání seminářů, přednášek, workshopů ke zvyšování informovanosti odborné i laické veřejnosti v oblasti cvičení dětí s chronickým onemocněním
- spolupráce s odborníky a profesními organizacemi z oblasti fyzioterapie a onkologie
- odborná, vědecká a výzkumná činnost k objektivizaci efektů cvičení
- publikační činnost - vydávání a distribuce odborných publikací, brožur a informačních letáků
- marketingová a PR činnost ke zvyšování informovanosti široké veřejnosti v oblasti cvičení dětí s chronickým onemocněním



Pomáháme dětem s onkologickým onemocněním a jejich rodinám zvládat novou situaci.

Zajišťujeme dětem vhodnou pohybovou aktivitu v průběhu léčby. **Hledáme** pro děti lektory z celé České republiky.

Spojujeme děti a lektory. Vytváříme příběhy.

JAK CVIČENÍ PROBÍHÁ?

Lektor dochází dle domluvy za dítětem domů.

KDE MALÁ JÓGA POMÁHÁ?

Po celé České republice.

JAK DLOUHO LEKCE TRVÁ?

30–60 minut v závislosti na věku a fyzické kondici dítěte. Součástí cvičení je i relaxace.

KDO JE LEKTOREM MALÉ JÓGY?

Lektoři Malé Jógy jsou absolventy školení dětské jógy u České asociace dětské jógy, následně proškoleni v problematice onkologicky léčených dětí ve spolupráci s klinikou rehabilitace a klinikou dětské hematooonkologie FN Motol.

1

Kontaktujte nás přes ošetřujícího lékaře či fyzioterapeuta nebo na info@malajoga.com.

2

Objednejte se na vyšetření u rehabilitačního lékaře FN Motol MUDr. Anety Sládkové Králové.

6

Nabízíme vám 10 lekcí. Doporučená frekvence cvičení je 1–2x týdně. Záleží na individuální domluvě.

3

Vybereme vám vhodného lektora z místa vašeho bydliště a předáme mu na vás kontakt.

7

Lekce trvá 30–60 min v závislosti na věku a fyzické kondici dítěte. Součástí lekce je i relaxace.

4

Vyzkoušejte si první lekci nezávazně a zdarma.

5

Pokud budete chtít ve cvičení pokračovat, uhradíte částku 1000 Kč na účet Malé jógy, z.s., č.ú. 115-3082700257/0100.

Z této částky se odečítá 100 Kč / lekce (10 lekcí). Zbytek odměny pro lektora je hrazen z projektu Malá Jóga.

8

Děti dostávají pomůcky ke cvičení v hodnotě 1000 Kč. Pomůcky si děti vybírají ve spolupráci s lektorem.



Lidé

Zakladatelé



MUDr. Aneta Sládková Králová

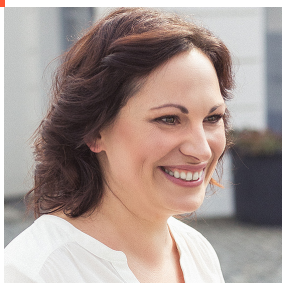
Předsedkyně
Rehabilitační lékařka
Lektorka jógy

„Z každého setkání může vzniknout příběh. A záleží jen na nás, jestli se bude psát dál... Z našeho setkání s Hankou vznikla Malá Jóga a velké přátelství. Malá Jóga teď píše svoje vlastní příběhy a já jsem ráda, že můžu být její součástí.“



Bc. Hana Luhanová

Spoluzakladatelka
Zakladatelka Lali jógy
Ředitelka České asociace dětské jógy
Lektorka jógy



„Příběh Malé Jógy se u mě začal psát v roce 2015, kdy jsem se setkala s tehdy 6letou Nikolkou. Přáním nás všech bylo, aby se Nikolka po náročné léčbě opět postavila na nohy. Šťastné konce mohou přinést i nové začátky a díky setkání s Nikolčinou ošetřující lékařkou Anetou a jejímu skvělému nápadu zapojit více lektorů a onkologicky nemocných dětí vznikla Malá Jóga. Od té doby moje velká a křehká srdcová záležitost.“

JUDr. Tomáš Král

Spoluzakladatel



„Udělat pro tyto děti vše, co je možné, to není jen povinnost, to je štěstí.“

Michaela Kobrlová

Tajemnice



„Je potěšením být součástí projektu, který šíří dobro.“



Jana Zdvihalová

Sociální síť a PR

„Příběh každého jednoho malého jogína mi vždy s pokorou připomene, jak málo si vážíme věcí pro nás samozřejmých – zdraví, rodiny, lásky a respektu k životu.“

Děti a jejich rodiny dětí

Velmi si vážíme důvěry rodin dětí, se kterými cvičíme. Snažíme se jim prostřednictvím našich lektorů přinášet pravidelnou zdravou pohybovou aktivitu.

Děti s onkologickým onemocněním jsou děti jako každé jiné, bývají velmi šikovné, ale umí i zlobit, být tvrdohlavé a občas i trochu lenivé. Přistupujeme k nim s láskou, trpělivostí a respektem a snažíme se jim přinést rozptýlení, zábavu, radost z pohybu a života vůbec.

Lektoři

K tomu, aby Malá Jóga mohla plnit své poslání, je velmi důležitá ochota a nadšení lektorů dětské jógy, kteří jsou v projektu zapojeni. Jsme vděční nejen za jejich čas, který dětem věnují, ale i za jejich odhodlání, energii a velkou dávku fantazie, se kterou ke cvičení s dětmi přistupují. Jen díky našim lektorům může Malá Jóga vytvářet další příběhy.

Česká asociace dětské jógy

Pro fungování spolku je nedocenitelné a nezastupitelné zázemí České asociace dětské jógy. Poskytuje Malé Józe nejen zázemí kanceláře, ale i skvělou administrativní podporu, kterou zajišťuje Michaela Koblíková, která má na starosti komunikaci s lektory a rodinami. Díky České asociaci dětské jógy může Malá Jóga oslovovat vyškolené lektory dětské jógy, školit je a následně je propojovat s dětmi.

Lékaři kliniky dětské hematologie a onkologie a fyzioterapeuti z kliniky rehabilitace a tělovýchovného lékařství FN Motol

Důležitá je pro nás spolupráce s lékaři z Kliniky dětské hematologie a onkologie FN Motol a fyzioterapeuty z Kliniky rehabilitace a tělovýchovného lékařství FN Motol. Patří jim velký dík nejen za veškerou péči o dětské onkologické pacienty, ale také za spolupráci při školeních lektorů Malé jógy, doporučování dětí vhodných pro zařazení do projektu Malá Jóga a vstřícnost při odborných konzultacích.

Grafika

Za osobitým a originálním vizuálním stylem Malé Jógy stojí BcA. Markéta Mášová. Od roku 2017 veškeré grafické úpravy a vizuální styl vytváří BcA. Katrin Bittnerová & MgA. Jakub Konupka – studio TopEcht.

Účetnictví a právní služby

Účetnictví a právní služby zajišťují Markéta Kuhajdová a Mgr. Lukáš Kuhajda.

Technická podpora

Nejen technickou podporou je nám Ing. arch. BcA. Oldřich Sládek.

Laskavec 2019

Milým překvapením roku 2019 pro nás bylo udělení titulu Laskavec měsíce září. Toto ocenění má pod patronátem Nadace Karla Janečka a je od roku 2016 udělováno každý rok 12 lidem či subjektům, kteří se zcela nezištně svými skutky snaží ze světa vytvořit lepší místo k životu. Výběr probíhá napříč mnoha obory - ochrana životního prostředí, vzdělávání, lidsko-právní aktivismus, zkvalitňování veřejného prostoru nebo podpora znevýhodněných skupin obyvatel (děti, senioři, paliativní péče...) Nadace Karla Janečka nejen oceňuje vybrané projekty, ale jejich propagací inspiruje širokou veřejnost k laskavosti a vzájemné pomoci v běžném životě.

Součástí ocenění bylo i natočení krátkého spotu, ve kterém se mohla Malá Jóga představit od samého začátku svého vzniku. Vrátili jsme se k naší první malé jogínce Nikolce, která byla hybným impulzem k založení Malé Jógy a její příběh stále motivuje nejen nás, ale i další lektory. Během natáčení jsme se štábem navštívili hospitalizované děti, které v tu dobu absolvovali léčbu na hematatoonkologickém oddělení FN Motol. Díky velké ochotě rodiny malé Hedvičky a její jógové lektorky Romany Voženílkové jsme mohli ukázat, jak hravě a zábavně je možné s onkologicky a chronicky nemocnými dětmi cvičit v bezpečném domácím prostředí a motivovat je k přirozenému a zdravému pohybu.

Natáčení videa pro nás bylo velmi zajímavou zkušeností, která zároveň splnila jedno z našich poslání – informovat a edukovat laickou veřejnost o možnostech rehabilitační péče dětských onkologických i dlouhodobě nemocných pacientů v průběhu celé jejich léčby. Toto video s názvem Pomocí jógy vrací onkologicky nemocné děti do života je možné vidět na <https://www.laskavost.cz/laskavci/aneta-sladkova-kralova-a-hanka-luhanova>.

Zároveň měla Malá Jóga možnost prezentovat se i v tištěných a internetových denících (příloha Víkend Hospodářských novin, server Aktuálně.cz) v podobě rozhovorů s MUDr. Anetou Sládkovou Královou a Hankou Luhanovou.





Anička

5 let

maminka Bára:

V první řadě bych chtěla moc poděkovat za projekt Malá jóga. Naše Anička v pěti letech onemocněla myelodysplastickým syndromem a musela podstoupit transplantaci kostní dřeně, po které nemohla do kolektivu. O projektu nám v nemocnici řekla rehabilitační sestra. Anička je hodně aktivní dítě, miluje sport a pohyb, proto jsme byli rádi, že za námi každý týden dojížděla lektorka Gábina. Cvičení s ní bylo úžasné, vždy si pro Aničku vymyslela nějaké překvapení (malování nohou, vyrábění, hru, nějakou sladkou odměnu). Hlavně ta hodinka s naší lektorkou byla vítané zpestření. Když byly prázdniny, tak se ke cvičení připojila i starší sestra, kterou Anička učila jogínské pozice. Na cvičení jsme se vždy těšili a Anička si ho užívala. Do dneška na cvičení s Gábinou vzpomíná.

lektorka Gábina:

Při každé vzpomínce na Aničku (a vzpomínám často) vidím především nádherné velkánské dětské oči. A později, když už jí znovu rostly vlásy, se k těm kukadlům přidaly krásné hnědé kudrlinky. Prostě takový malý čertík v tom nejlepším slova smyslu. Někdy trochu unavený, někdy na začátku setkání s ne úplně nejlepší náladou, ale většinou plný energie a chuti cvičit, hrát si, vymýšlet, co budeme dělat, a taky mi během našeho setkání říct úplně všecičko, co měl zrovna na srdci a na jazyku. :)

Potkávaly jsme se s Aničkou s přestávkami skoro celý rok 2019. V době letních prázdnin se k nám přidala i starší sestra Maruška. Cítila jsem, že pro Aničku a její maminku jsou moje návštěvy příjemné zpestření jejich dnů, které trápí spolu doma a jsou pro ně někdy dlouhé a hlavně pořád stejné (Anička nemohla dlouho do kolektivu).

Většinou se mi podařilo dostat do lekce to, na co jsem chtěla, abychom se zrovna zaměřily. A pokud se občas stalo, že se mi to nepovedlo a že vedení převzala naplno Anička a nechtěla se ho vzdát, myslím, že ani to nevadilo. I to mělo svůj smysl.

Stejně jako má velký smysl celá Malá jóga. Bylo mi ctí být její součástí s Aničkou a jsem připravena zapojit se kdykoliv příště.



Líza

11 let

maminka Anna:

Líza patří mezi děti, které jsou neustále v pohybu. Tancuje, hraje basketbal a ve volných chvílích dělá hvězdy, stojky a přemety. Po vážné operaci a následné chemoterapii měla oslabené a zkrácené svaly, chyběla jí energie, síla i rovnováha. Když jsem se dozvěděla o projektu Malá jóga, hned jsem Lízu přihlásila s nadějí, že se rychleji vrátí do kondice. Ochotná lektorka Daniela brzy zjistila, že aktivní a tvořivá Líza dlouho u jednotlivých pozic nevydrží, proto spolu vytvořily na oblíbenou hudbu choreografii, kam zakomponovaly všechny potřebné a užitečné protahovací a posilovací pozice. Líza z lekcí chodila usměvavá, spokojená a plná sebevědomí, že bude brzy jako dřív. Děkuji proto všem z týmu Malá jóga, jejich činnost je velká fyzická i psychická podpora pro děti i rodiče.

Karolína

18 let

Odmala jsem měla blízko k pohybu a věnovala se různým druhům tance, od baletu až po mažoretky. Během náročné léčby jsem svou kondici i ohebnost ztratila, navíc jsem ani kvůli nízké imunitě nemohla docházet na skupinové tréninky. Proto jsem se rozhodla využít nabídky Malé jógy a pět měsíců po transplantaci kostní dřeně jsem začala cvičit jógu se Zdenkou, která za mnou pravidelně dojížděla. Cvičení pro mě bylo vždy zpestřením dlouhých dní strávených v izolaci, zlepšila se mi kondice i stabilita. Nevěnovaly jsme se čistě jen cvičení, ale i relaxaci.

Moc děkuji Malé józe!



SETKÁNÍ dětí, rodičů a lektorů Malé Jógy

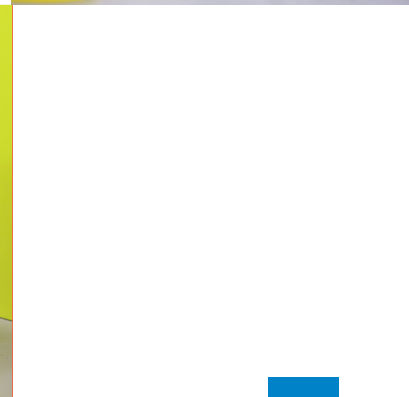
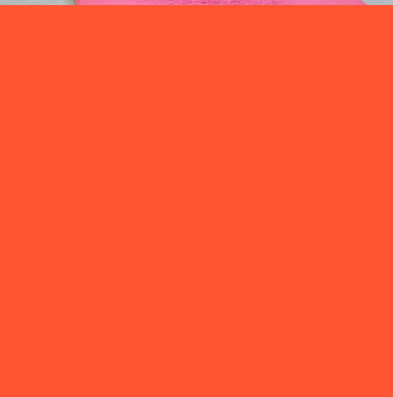
7.4.2019 Fitness svět pod Palmovkou



Cvičení pro děti
přichystal tým
lektorek Malé Jógy
↓



Moderátorkou
a jednou z nositelek
skvělé nálady byla
moderátorka
a kamarádka
Monika Valentová
←



SETKÁNÍ dětí, rodičů a lektorů Malé Jógy

7.4.2019 Fitness svět pod Palmovkou



Vynikající a navíc
zdravé občerstvení
vytvořila srdcem
a rukama Markéta
Stejskalová
↑



Kreativní koutek
připravila jedna
z ilustrátorek
Jógových karet
Kateřina Mesdag
↓



Restorativní
(relaxační) jógou
provedla děti i jejich
rodiče skvělá
Petra Šlechtická
←



→ <http://marketastejskalova.catering/>



Plány na příští rok

Plánem a přáním pro rok 2020 je především pokračování v naší práci. Chceme nadále školit a připravovat lektory, kteří přinášejí dětem s onkologickým onemocněním pohyb a radost z něj. Ideálně tak, aby se nám i nadále dařilo zajistit cvičení skutečně všem dětem, které ho potřebují, nezávisle na tom, z jakého města či obce ČR jsou.

Chceme nadále udržet a rozšiřovat spolupráci s FN Motol a ostatními dětskými onkologickými centry po ČR a také rozšiřovat povědomí o významu zdravého pohybu (cvičení jógy) pro onkologicky (ale třeba i jinak) nemocné děti mezi rodiči, lékaři, sestrami, fyzioterapeuty, ale i ostatní veřejností.

Pro naše lektory chceme být i nadále oporou a plánujeme organizovat další rozšiřující semináře, které pro ně budou při práci s onkologicky či jinak chronicky nemocnými dětmi užitečné.



Financování

Do založení spolku 16. července 2016 byl provoz Malé Jógy zajišťován a financován Českou asociací dětské jógy. Poté byla Malá Jóga financovaná ze sponzorských darů.

Díky našim sponzorům a pravidelným přispěvatelům jsme schopni zajistit odměny lektorům, a vybavit děti potřebnými pomůckami na cvičení.

Za finanční podporu děkujeme našim sponzorům:



A dalším individuálním dárcům, jejichž podpory si velmi vážíme.

Hospodaření v roce 2019

Příjmy

- Sponzorské dary: 197 tis. Kč.
- Spolek neměl žádné příjmy z vlastní činnosti ani ostatní příjmy.

Výdaje

- Mzdy a ostatní osobní náklady, odvody: 64 tis.
- Hmotný majetek: 0 tis.
- Spotřeba materiálu: 35 tis.
- Nájemné, energie, vodné, stočné a provozní režie jsou zajištěny Českou asociací dětské jógy.
- Služby (např. tvorba webových stránek, jejich design, faktury za lektory, poštovné, tisk kartiček) 137 tis.
- Odpisy majetku.
- Ostatní náklady – 1 tis. (např. bankovní poplatky, zákonné pojištění odpovědnosti zaměstnanců).

Výkaz zisků a ztrát a rozvaha za rok 2019 jsou součástí Výroční zprávy.



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 Součet A.I.1. až A.I.7.	9		
A. I. 1.	Nehmotné výsledky výzkumu a vývoje (012)	2		
A. I. 2.	Software (013)	3		
A. I. 3.	Ocenitelná práva (014)	4		
A. I. 4.	Drobný dlouhodobý nehmotný majetek (018)	5		
A. I. 5.	Ostatní dlouhodobý nehmotný majetek (019)	6		
A. I. 6.	Nedokončený dlouhodobý nehmotný majetek (041)	7		
A. I. 7.	Poskytnuté zálohy na dlouhodobý nehmotný majetek (051)	8		
A. II.	Dlouhodobý hmotný majetek celkem Součet A.II.1. až A.II.10.	20		
A. II. 1.	Pozemky (031)	10		
A. II. 2.	Umělecká díla, předměty a sbírky (032)	11		
A. II. 3.	Stavby (021)	12		
A. II. 4.	Hmotné movité věci a jejich soubory (022)	13		
A. II. 5.	Pěstitelské celky trvalých porostů (025)	14		
A. II. 6.	Dospělá zvířata a jejich skupiny (026)	15		
A. II. 7.	Drobný dlouhodobý hmotný majetek (028)	16		
A. II. 8.	Ostatní dlouhodobý hmotný majetek (029)	17		
A. II. 9.	Nedokončený dlouhodobý hmotný majetek (042)	18		
A. II. 10.	Poskytnuté zálohy na dlouhodobý hmotný majetek (052)	19		
A. III.	Dlouhodobý finanční majetek celkem Součet A.III.1. až A.III.6.	28		
A. III. 1.	Podíly – ovládaná nebo ovládající osoba (061)	21		
A. III. 2.	Podíly – podstatný vliv (062)	22		
A. III. 3.	Dluhové cenné papíry držené do splatnosti (063)	23		
A. III. 4.	Zápůjčky organizačním složkám (066)	24		
A. III. 5.	Ostatní dlouhodobé zápůjčky (067)	25		
A. III. 6.	Ostatní dlouhodobý finanční majetek (069)	26		
A. IV.	Oprávky k dlouhodobému majetku celkem Součet A.IV.1. až A.IV.11.	40		
A. IV. 1.	Oprávky k nehmotným výsledkům výzkumu a vývoje (072)	29		
A. IV. 2.	Oprávky k softwaru (073)	30		
A. IV. 3.	Oprávky k ocenitelným právům (074)	31		
A. IV. 4.	Oprávky k drobnému dlouhodobému nehmotnému majetku (078)	32		
A. IV. 5.	Oprávky k ostatnímu dlouhodobému nehmotnému majetku (079)	33		
A. IV. 6.	Oprávky ke stavbám (081)	34		
A. IV. 7.	Oprávky k samostatným hmotným movitým věcem a souborům hmotných movitých věcí (082)	35		
A. IV. 8.	Oprávky k pěstitelským celkům trvalých porostů (085)	36		
A. IV. 9.	Oprávky k základnímu stádu a tažným zvířatům (086)	37		
A. IV. 10.	Oprávky k drobnému dlouhodobému hmotnému majetku (088)	38		
A. IV. 11.	Oprávky k ostatnímu dlouhodobému hmotnému majetku (089)	39		

Označení	AKTIVA	číslo řádku	Stav k prvnímu dni účetního období	Stav k posled. dni účetního období
a	b	c	1	2
B.	Krátkodobý majetek celkem Součet B.I. až B.IV.	41	162	126
B. I.	Zásoby celkem Součet B.I.1. až B.I.9.	51		
B. I. 1.	Materiál na skladě (112)	42		
B. I. 2.	Materiál na cestě (119)	43		
B. I. 3.	Nedokončená výroba (121)	44		
B. I. 4.	Polotovary vlastní výroby (122)	45		
B. I. 5.	Výrobky (123)	46		
B. I. 6.	Mladá a ostatní zvířata a jejich skupiny (124)	47		
B. I. 7.	Zboží na skladě a v prodejnách (132)	48		
B. I. 8.	Zboží na cestě (139)	49		
B. I. 9.	Poskytnuté zálohy na zásoby (314)	50		
B. II.	Pohledávky celkem Součet B.II.1. až B.II.19.	71		
B. II. 1.	Odběratelé (311)	52		
B. II. 2.	Směnky k inkasu (312)	53		
B. II. 3.	Pohledávky za eskontované cenné papíry (313)	54		
B. II. 4.	Poskytnuté provozní zálohy (314)	55		
B. II. 5.	Ostatní pohledávky (315)	56		
B. II. 6.	Pohledávky za zaměstnanci (335)	57		
B. II. 7.	Pohl. za institucemi soc. zabezpečení a veřejného zdrav. pojištění (336)	58		
B. II. 8.	Daň z příjmů (341)	59		
B. II. 9.	Ostatní přímé daně (342)	60		
B. II. 10.	Daň z přidané hodnoty (343)	61		
B. II. 11.	Ostatní daně a poplatky (345)	62		
B. II. 12.	Nároky na dotace a ostatní zúčtování se státním rozpočtem (346)	63		
B. II. 13.	Nároky na dotace a ost. zúčt. s rozp. orgánů územ. samospr. celků (348)	64		
B. II. 14.	Pohledávky za společníky sdruženými ve společnosti (358)	65		
B. II. 15.	Pohledávky z pevných termínových operací a opcí (373)	66		
B. II. 16.	Pohledávky z vydaných dluhopisů (375)	67		
B. II. 17.	Jiné pohledávky (378)	68		
B. II. 18.	Dohadné účty aktivní (388)	69		
B. II. 19.	Opravná položka k pohledávkám (391)	70		
B. III.	Krátkodobý finanční majetek celkem Součet B.III.1. až B.III.7.	80	162	126
B. III. 1.	Peněžní prostředky v pokladně (211)	72	4	7
B. III. 2.	Ceniny (213)	73		
B. III. 3.	Peněžní prostředky na účtech (221)	74	158	119
B. III. 4.	Majetkové cenné papíry k obchodování (251)	75		
B. III. 5.	Dluhové cenné papíry k obchodování (253)	76		
B. III. 6.	Ostatní cenné papíry (256)	77		
B. III. 7.	Peníze na cestě (261)	79		
B. IV.	Jiná aktiva celkem Součet B.IV.1. až B.IV.2.	84		
B. IV. 1.	Náklady příštích období (381)	81		
B. IV. 2.	Příjmy příštích období (385)	82		
	Aktiva celkem Součet A. až B.	85	162	126





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.	86	155	114
A. I.	Jmění celkem Součet A.I.1. až A.I.3.	90	214	154
A. I. 1.	Vlastní jmění (901)	87	214	154
A. I. 2.	Fondy (911)	88		
A. I. 3.	Oceňovací rozdíly z přecenění finančního majetku a závazků (921)	89		
A. II.	Výsledek hospodaření celkem Součet A.II.1 až A.II.3.	94	-59	-40
A. II. 1.	Účet výsledku hospodaření (963)	91	x	-40
A. II. 2.	Výsledek hospodaření ve schvalovacím řízení (931)	92	-59	x
A. II. 3.	Nerozdělený zisk, neuhrazená ztráta minulých let (932)	93		
B.	Cizí zdroje celkem Součet B.I. až B.IV.	95	7	12
B. I.	Rezervy celkem Hodnota B.I.1.	97		
B. I. 1.	Rezervy (941)	96		
B. II.	Dlouhodobé závazky celkem Součet B.II.1, až B.II.7.	105		
B. II. 1.	Dlouhodobé úvěry (951)	98		
B. II. 2.	Vydané dluhopisy (953)	99		
B. II. 3.	Závazky z pronájmu (954)	100		
B. II. 4.	Přijaté dlouhodobé zálohy (955)	101		
B. II. 5.	Dlouhodobé směnky k úhradě (958)	102		
B. II. 6.	Dohadné účty pasivní (389)	103		
B. II. 7.	Ostatní dlouhodobé závazky (959)	104		
B. III.	Krátkodobé závazky celkem Součet B.III.1. až B.III.23.	129	7	12
B. III. 1.	Dodavatelé (321)	106		5
B. III. 2.	Směnky k úhradě (322)	107		
B. III. 3.	Přijaté zálohy (324)	108		
B. III. 4.	Ostatní závazky (325)	109		
B. III. 5.	Zaměstnanci (331)	110	6	6
B. III. 6.	Ostatní závazky vůči zaměstnancům (333)	111		
B. III. 7.	Závazky k institucím soc. zabezpečení a veřejného zdrav. pojištění (336)	112		
B. III. 8.	Daň z příjmů (341)	113		
B. III. 9.	Ostatní přímé daně (342)	114	1	1
B. III. 10.	Daň z přidané hodnoty (343)	115		
B. III. 11.	Ostatní daně a poplatky (345)	116		
B. III. 12.	Závazky ve vztahu k státnímu rozpočtu (346)	117		
B. III. 13.	Závazky ve vztahu k rozpočtu orgánů územ. samospr. celků (348)	118		
B. III. 14.	Závazky z upsaných nesplacených cenných papírů a podílů (367)	119		
B. III. 15.	Závazky ke společníkům sdruženým ve společnosti (368)	120		
B. III. 16.	Závazky z pevných termínových operací a opcí (373)	121		
B. III. 17.	Jiné závazky (379)	122		
B. III. 18.	Krátkodobé úvěry (231)	123		
B. III. 19.	Eskontní úvěry (232)	124		
B. III. 20.	Vydané krátkodobé dluhopisy (241)	125		
B. III. 21.	Vlastní dluhopisy (255)	126		
B. III. 22.	Dohadné účty pasivní (389)	127		
B. III. 23.	Ostatní krátkodobé finanční výpomoci (249)	128		
B. IV.	Jiná pasiva celkem Součet B.IV.1. až B.IV.2.	133		
B. IV. 1.	Výdaje příštích období (383)	130		
B. IV. 2.	Výnosy příštích období (384)	131		
	Pasiva celkem Součet A. až B.	134	162	126



Výkaz zisku a ztráty

ke dni 31. 12. 2019 (v celých tisících Kč)

Označení	TEXT	Číslo řádku	Činnosti		
			Hlavní	Hospodářská	Celkem
			5	6	7
A.	Náklady	1			
A. I.	Spotřebované nákupy a nakupované služby Součet A.I.1. až A.I.6.	2	172		172
A. I. 1.	Spotřeba materiálu, energie a ostatních neskladovaných dodávek	3	35		35
A. I. 2.	Prodané zboží	4			
A. I. 3.	Opravy a udržování	5			
A. I. 4.	Náklady na cestovné	6			
A. I. 5.	Náklady na reprezentaci	7			
A. I. 6.	Ostatní služby	8	137		137
A. II.	Změny stavu zásob vlastní činnosti a aktivace Součet A.II.7. až A.II.9.	9			
A. II. 7.	Změna stavu zásob vlastní činnosti	10			
A. II. 8.	Aktivace materiálu, zboží a vnitroorganizačních služeb	11			
A. II. 9.	Aktivace dlouhodobého majetku	12			
A. III.	Osobní náklady Součet A.III.10. až A.III.14.	13	64		64
A. III. 10.	Mzdové náklady	14	64		64
A. III. 11.	Zákonné sociální pojištění	15			
A. III. 12.	Ostatní sociální pojištění	16			
A. III. 13.	Zákonné sociální náklady	17			
A. III. 14.	Ostatní sociální náklady	18			
A. IV.	Daně a poplatky Hodnota A.IV.15.	19			
A. IV. 15.	Daně a poplatky	20			
A. V.	Ostatní náklady Součet A.V.16. až A.V.22.	21	1		1
A. V. 16.	Smluvní pokuty, úroky z prodlení, ostatní pokuty a penále	22			
A. V. 17.	Odpis nedobytné pohledávky	23			
A. V. 18.	Nákladové úroky	24			
A. V. 19.	Kursově ztráty	25			
A. V. 20.	Dary	26			
A. V. 21.	Manka a škody	27			
A. V. 22.	Jiné ostatní náklady	28	1		1
A. VI.	Odpisy, prodaný majetek, tvorba a použití rezerv a opravných položek Součet A.VI.23. až A.VI.27.	29			
A. VI. 23.	Odpisy dlouhodobého majetku	30			
A. VI. 24.	Prodaný dlouhodobý majetek	31			
A. VI. 25.	Prodané cenné papíry a podíly	32			
A. VI. 26.	Prodaný materiál	33			
A. VI. 27.	Tvorba a použití rezerv a opravných položek	34			
A. VII.	Poskytnuté příspěvky Hodnota A.VII.28.	35			
A. VII. 28.	Poskytnuté členské příspěvky a příspěvky zúčtované mezi organizačními složkami	36			



Označení	TEXT	Číslo řádku	Činnosti		
			Hlavní	Hospodářská	Celkem
			5	6	7
A. VIII.	Daň z příjmů	Hodnota A.VIII.29.	37		
A. VIII. 29.	Daň z příjmů		38		
	Náklady celkem	Součet A.I. až A.VIII.	39	237	237
B.	Výnosy		40		
B. I.	Provozní dotace	Hodnota B.I.1.	41		
B. I. 1.	Provozní dotace		42		
B. II.	Přijaté příspěvky	Součet B.II.2. až B.II.4.	43	197	197
B. II. 2.	Přijaté příspěvky zúčtované mezi organizačními složkami		44		
B. II. 3.	Přijaté příspěvky (dary)		45	197	197
B. II. 4.	Přijaté členské příspěvky		46		
B. III.	Tržby za vlastní výkony a za zboží		47		
B. IV.	Ostatní výnosy	Součet B.IV.5. až B.IV.10.	48		
B. IV. 5.	Smluvní pokuty, úroky z prodlení, ostatní pokuty a penále		49		
B. IV. 6.	Platby za odepsané pohledávky		50		
B. IV. 7.	Výnosové úroky		51		
B. IV. 8.	Kursově zisky		52		
B. IV. 9.	Zúčtování fondů		53		
B. IV. 10.	Jiné ostatní výnosy		54		
B. V.	Tržby z prodeje majetku	Součet B.V.11. až B.V.15.	55		
B. V. 11.	Tržby z prodeje dlouhodobého nehmotného a hmotného majetku		56		
B. V. 12.	Tržby z prodeje cenných papírů a podílů		57		
B. V. 13.	Tržby z prodeje materiálu		58		
B. V. 14.	Výnosy z krátkodobého finančního majetku		59		
B. V. 15.	Výnosy z dlouhodobého finančního majetku		60		
	Výnosy celkem	Součet B.I. až B.V.	61	197	197
C.	Výsledek hospodaření před zdaněním	ř. 61 - (ř. 39 - ř.37)	62	-40	-40
D.	Výsledek hospodaření po zdanění	ř. 62 - ř. 37	63	-40	-40



Příloha tvořící součást účetní závěrky

Základní východiska pro sestavení účetní závěrky

Příložená účetní závěrka byla připravena podle zákona č. 563/1991 Sb., o účetnictví, vyhlášky č. 504/2002 Sb. a navazujících předpisů, pro účetní jednotky, u kterých hlavním předmětem činnosti není podnikání. Účetní závěrka byla vypracována na principu historických cen. Účetní jednotka používá kalendářní účetní období.

Použité účetní metody a způsoby oceňování

- a) Spolek neměl v roce 2019 žádný dlouhodobý nehmotný a hmotný majetek.
- b) Spolek neměl v roce 2019 žádné zásoby.
- c) Spolek netvoří účetní opravné položky k majetku.
- d) Pohledávky se účtují ve své nominální hodnotě.

Doplňující informace k rozvaze a výkazu zisku a ztráty

Krátkodobý finanční majetek
Stav finančních prostředků k 31. 12. 2019 v tis. Kč

- pokladna: 7
- běžný účet: 119

Přehled přijatých darů v tis. Kč

text	částka	firma
Dar	60	JUDr. Tomáš Král
Dar	23	Tříkrálová sbírka z Poděbrad
Dar	20	Mgr. Lukáš Kuhajda
Dar	19	zaměstnanci JETI model s.r.o.
Dar	14	Jóga energie ČS
Drobné dary od fyzických osob	61	

Výnosy

Veškeré výnosy byly jen z činnosti, pro kterou byl spolek založen.

Výsledek hospodaření

Za rok 2019 spolek vykázal hospodářský výsledek ve výši -40 tis. Kč.

Kontaktní a identifikační data:

Název organizace: Malá jóga, z.s.

Číslo a datum registrace: spolek zapsaný ve spolkovém rejstříku
vedeného Městským soudem v Praze oddíl L,
vložka a66181 dne 16. července 2016

Sídlo organizace: Římská 26, 120 00 Praha 2

Statutární zástupce: MUDr. Aneta Sládková Králová

E-mail: info@malajoga.com

IČO: 052 02 485

Bankovní spojení: 115-3082700257/0100

Webové stránky: www.malajoga.com

Název publikace: Malá Jóga z.s., Výroční zpráva za rok 2019

Písmo: Soleil

Sazba a grafická úprava: BcA. Katrin Bittnerová & MgA. Jakub Konupka (TopEcht)

Vizuální styl: BcA. Markéta Mášová

Foto: z archivu Malá Jóga z.s.