

2020

výroční
zpráva



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 Žena Regionu
- str. 11 Příběhy
- str. 14 Plány na příští rok
- str. 15 Financování
- str. 16 Hospodaření
- str. 17 Rozvaha ve zkráceném rozsahu
- str. 18 Výkaz zisku a ztráty
ve zkráceném rozsahu
- str. 19 Příloha tvořící součást účetní závěrky

„Malá Jóga... Velké příběhy...“

Rok 2020 byl pro Malou Jógu stejně jako pro okolní svět rokem náročným. Začátek epidemie nemoci Covid-19 v březnu 2020, která posléze přerostla v pandemii, přinesl i do Malé Jógy spoustu otazníků, na které v té době neexistovala jasná odpověď. Proto jsme se po konzultaci s onkology rozhodli všechna probíhající cvičení přerušit. V květnu 2020, kdy už bylo možné o novém viru získat více informací, jsme oslovili motolské onkology znovu. Velmi si vážíme jejich komplexního pohledu na onkologickou léčbu dětských pacientů. Rehabilitaci a pohyb vnímají i oni jako její důležitou součást a proto jsme se dohodli na opětovném pokračování ve cvičení a to s velkým důrazem na dodržení všech epidemiologických opatření.

Bezpečnost našich “malých jogínů”, jejich rodin i našich lektorů je pro nás od počátku naší činnosti zcela zásadní. Máme proto nastavená pravidla a hygienické podmínky pro všechny lektoři docházející za dětmi do jejich domovů. Roušky či respirátory používáme v kontaktu s onkologicky nemocnými dětmi naprostě většinou případů jako běžnou součást vybavení nejen v souvislosti s onemocněním Covid-19.

Během pandemie si mohla široká veřejnost na vlastní kůži (a to doslova) vyzkoušet, jaká omezení dětem i jejich rodinám přináší onkologická diagnóza. Nošení roušek i respirátorů, obavy z infekce, nemožnost chodit nejen do školky či školy, ale ani stýkat se svými vrstevníky po dobu dlouhých měsíců, je pro onkologicky nemocné děti denní realitou. Jen tak se mohou vyhnout nepříjemným komplikacím během náročné léčby. Pandemie Covid-19 nám všem ukázala, jak to může být náročné. Onkologicky nemocné děti i jejich nejbližší jsou nám velkou inspirací především v tom s jakou pokorou a odhodláním přijímají nezbytná omezení během léčby. A jak neulpívání na příjemných a hezkých věcech a zážitcích může být v jistém ohledu osvobozující.

I přes jarní vynucenou pauzu se nám v roce 2020 podařilo 15 dětem v onkologické léčbě zajistit lektoři na individuální cvičení dětské jógy v domácím prostředí. Jsme vděční, že i v této neobvyklé době nechyběl zájem nových lektorek o zařazení do Malé Jógy.

Naše pravidelná školení lektorů ve FN Motol byla vzhledem k situaci v roce 2020 zrušena. Ale pokud bylo třeba, proběhla školení s jednotlivými lektorkami individuálně tak, abychom mohli pomoci skutečně všem dětem, které o cvičení měly zájem a potřebovaly ho.

Děkujeme Všem, kdo jste nám umožnili zvládnout všechny výzvy velmi specifického roku 2020. Ať už osobně, slovem, činem, úsměvem 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.

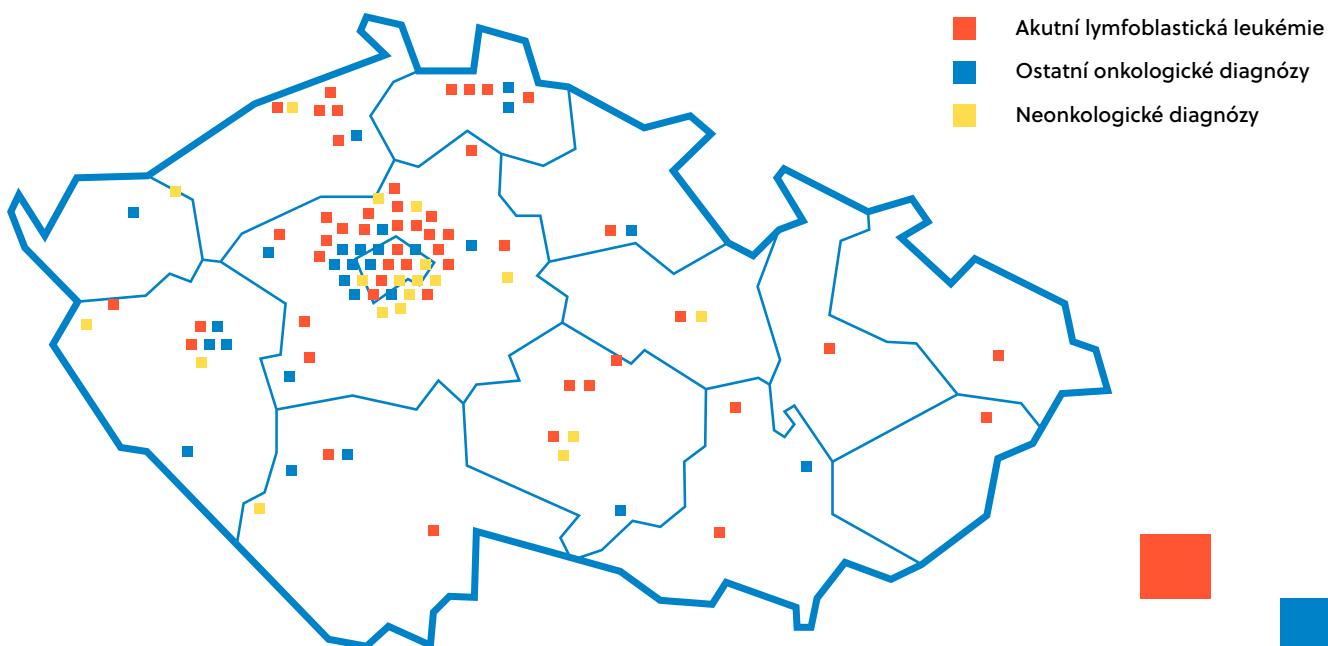
Úspěšnost léčby se díky medicínským pokrokům za poslední půl století zlepšila natolik, že dlouhodobé remise (ústupu nemoci) dosahuje nyní více než 85 % pacientů.

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.

Nezřídka 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



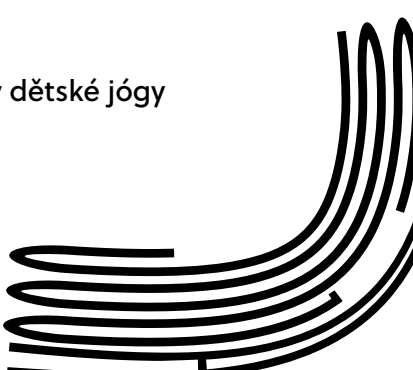
Příběh Malé Jógy

Příběh Malé Jógy se začal psát v roce 2015, kdy se s onkologicky léčenou malou holčičkou Nikolkou 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 Nikolkou 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 databázi Malé
Jógy je celkem
136 proškolených
lektorů.**

**Do konce roku 2020
cvičilo s projektem
Malá Jóga dětskou
jógu již 105 Děť z více
než 50 měst a obcí
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 lektoři z celé České republiky.

Spojujeme děti a lektoři. 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 absolventi školení dětské jógy u České asociace dětské jógy, následně proškoleni v problematice onkologicky léčených dětí ve spolupráci s klinikou rehabilitace a klinikou dětské hematologie 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.

3

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

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.

6

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

7

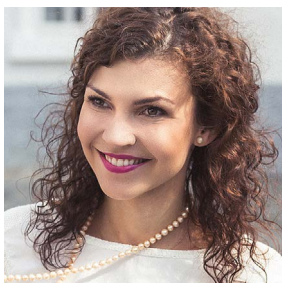
Lekce trvá 30–60 min v závislosti na věku a fyzické kondici dítěte. Součástí lekce je i relaxace.

8

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

Lidé

Zakladatelé

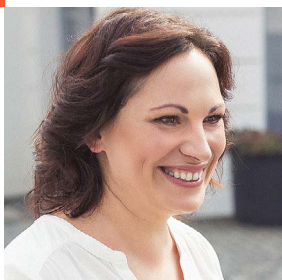


MUDr. Aneta Sládková Králová
Předsedkyně
Rehabilitační lékařka
Lektorka jógy

„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

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.

Žena Regionu

Na podzim 2020 bylo za projekt Malá jóga jeho zakladatelce MUDr. Anetě Sládkové Králové uděleno krajské ocenění Žena Regionu. Tato celonárodní soutěž je určena těm ženám, které se podílejí aktivně na veřejném dění, nezištně pomáhají ve zdravotnictví, sociálním sektoru či v ekologických organizacích a do toho často ještě dokáží skloubit profesní dráhu i roli ženy – matky. O těchto silných a inspirativních ženách veřejnost nemá často ani tušení, přičemž jejich aktivity zlepšují život mnoha lidem.

Pro celou Malou Jógu to bylo získání tohoto ocenění nejen velká pocta, ale i příležitost k prezentaci a propagaci své práce široké veřejnosti, pro kterou je možnost zajistit dětským onkologickým pacientům během léčby zdravou pohybovou aktivitu v domácím prostředí zatím stále novou informací.





Agnes, 5 let

maminka Anna:

Agnes jsem k mé velké radosti dostala na starosti v jejich necelých 5 letech jako slečnu s diagnózou akutní lymfoblastické leukémie. Komplikace v podobě sériových kompresivních zlomenin několika hrudních obratlů při doprovodné osteoporóze vedla k nutnosti počáteční korzetoterapie. I přes mé počáteční pocity nejistoty a obavy, abych vše zvládla, jsem šla do toho...

V lednu 2020 jsme se s Agneskou a celou její rodinou poprvé seznámili. Po krátké chvíli Agnesčiny nejistoty na samém začátku se vše velmi rychle přehouplo do naprosto bezprostřední, radostiplné a optimistické komunikace, která mě naprosto pohltila a nakazila Překvapilo mě, jak je Agneska ve srovnání se svými vrstevníky velice motoricky zdatná a udrží bez problémů po dlouhou dobu pozornost. Až na výjimky vydržela cvičit vždy celou hodinu, když byla lekce dostatečně pestrá, i pozice prováděla technicky velice hezky. Hlavně ji cvičení v 99,9 % případů bavilo! Agnes má neuvěřitelnou fantazii, miluje pohybové aktivity i relaxace, které jsme nacvičovaly kvůli potřebnému odpočinku. Oblíbenou pozicí se staly tanečnice a sendvič. Malinko hůř jí jde pozice pejska hlavou dolů s propnutýma nožkama a patami na zemi. Pozice loďky je pro ni ještě poměrně náročná kvůli slabšímu středu těla.

Nevím, jak to pokaždé „vesmír“ zařídí, ale mám pocit, že v rámci Malé jógy dostanu vždy to nejskvělejší dítě

na světě. Z Agnes se vyloupla naprosto pozitivní a zářivá holčička, která si po první lekci vybrala za odměnu malou samolepku lišky se slovy, že si bere lišku, protože je stejně zrzavá jako ona a že sice teď své zrzavé vlásky nemá, ale že jí brzy zase narostou... Uvědomuji si pokaždé, jak je to cenná zkušenost a dárek pro mě samotnou, individuální lekce si čím dál více užívám.

Agnes má úžasnou podporující rodinu – mamku Katku, malého brášku Mikuláše alias Mikyho a tatku Tomáše, který prý skvěle hraje na klavír a kytaru (hrát jsem ho ale neslyšela).

Agnesky zdravotní stav v průběhu roku 2020 rychle zlepšoval, častěji se k nám připojoval Agnesky na oko lhostejný, ale ve skutečnosti hodně zvědavý mladší brácha Miky. O to byly hodiny pestřejší a u spousty her jsme si užili společně hodně legrace. Miky s námi nikdy nevydržel cvičit celou hodinu, ale nakonec se vždy ukázalo, že všechny cviky krásně umí a všechno si pamatuje. Párkrát si s námi našla chvíli na cvičení i mamka Katka, to bylo opravdu moc povedené!

V září 2021 se již Agneska chystá do 1. třídy ZŠ a moc se těší. Mě zas těší, že jsem jí poznala a ušla s ní i její rodinou kousek cesty



REDMI NOTE 9
AI QUAD CAMERA

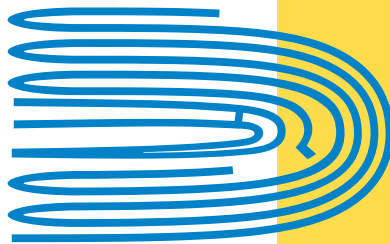
Anička, 6 let

lektorka Romana:

Příběh Aničky se pro mě začal psát, když jsem s bušícím srdcem odpovídala na mail od Malé Jógy. V tu chvíli jsem cítila, že konečně můžu být užitečná, ale zároveň jsem cítila velký respekt a zodpovědnost.

S rodinou jsme se dlouho domlouvaly, Aničky léčba byla náročná. Byl to velmi zvláštní a nový pocit - tři malé ségry a skvělá máma a táta... Nečekaná nemoc, nečekaná nová situace. Prodlevy mezi jednotlivými lekciemi v první sérii byly dlouhé, léčba pokračovala a vrcholila. Anička byla a je statečná. Postupně začala sílit a měla větší chuť do života i do cvičení, ve kterém ji pomáhaly a podporovaly sestry. Snažila jsem se Aničku vnímat jako zdravé dítě, lítost nebyla v tuto chvíli posilou. Chápala jsem ale, když se jí do cvičení nechtělo. Společně jsme si hodně hrály a blbly.

V září už Anička zvládla i nástup do první třídy. Ve společném cvičení jsme nadále pokračovaly. Jak se blížil konec druhé série, začalo mi docházet, jak moc mi budou holky chybět. V ten moment mi maminka navrhla, že by byla ráda, abych ve cvičení s Aničkou pokračovala. Díky setkávání jednou za 14 dní jsem děvčata úplně neztratila a vídáme se dál.



Jiřík, 4 roky

lektorka Eva:

Jiřík je můj druhý úžasný „jogín“ z projektu Malá Jóga.

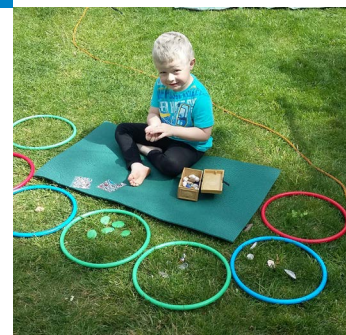
První byl 11letý hokejista Daník, milý, inteligentní a ambiciózní puberták. Na jeho hlášky během léčby nikdy nezapomenu: „Evo, dneska jsem úplně vypnutej...“ A chtít po něm cvičit po léčbě, kterou do těla dostával? Někdy nemožné, ale vždy jsme to nějak zvládli a užili si spolu všech 23 lekcí. Děkuji Anetě Králové za konzultace a podporu, že tak to prostě je a já nic nedělám špatně.

Cvičit s Jiříčkem (3 roky) byla pro mě velká výzva. Jako učitelka ve školce pro děti se zrakovými vadami (25 let praxe) mám s dětmi spoustu zkušeností, ale nikdy jsem s takovým mrňouskem individuálně necvičila. Jak s ním asi jóga bude? Moc mi pomohla Jiříkova maminka, která se k nám občas přidala a cvičila s námi. Vidět smějící se šťastnou maminku, ze které se postupem času stal i „lektor“ mé připravené jógové hodiny, která často dopadla úplně jinak... Na to nikdy nezapomenu. Hravé akční lekce např. houbová, pouťová, autová, mořská ..., byly vedeny hlavně venku na zahradě. Bylo to to nejlepší, co jsme mohli v této těžké době pro všechny udělat.

Malá Jóga je něco úžasného, ale nikomu nepřeji, aby ji kdy potřeboval. Nyní vím, že jsem opět připravena přinášet dětem alespoň na chvíli radost, zábavu a pomoci ke zlepšení jejich zdravotního a psychického stavu.

maminka Eva:

Malá Jóga je naprosto skvělý projekt. Pro děti, které jsou v léčbě a většinu času musí strávit v nemocnici, je to krásné odreagování. Jak psychické tak fyzické. Jiřík se vždy těšil na tetu Evu, která pro něj měla pokaždé připravenou skvělou zábavu spojenou s cvičením. Kolikrát chtěl ještě pokračovat. Pro nás (dospělé) to také bylo přínosné, vidět že i během léčby dokáže Jiřík zapomenout a těšit se na cvičení, na setkání s tetou. Přeji Malé Józe, aby nadále přinášela radost dětem ze cvičení a z pohybu.



Plány na příští rok 2021

I pro rok 2021 je naším největším plánem a zároveň přáním pokračovat v naší práci. I když nám zřejmě „Covid“ bude ještě nějakou dobu plány měnit, naučili jsme se hledat cesty jak „s ním fungovat“.

Pokud to situace dovolí, jsme připraveni přichystat pro lektory další školení ve FN Motol. V případě, že to nebude možné, budeme pokračovat v individuálním proškolení nových lektorů, abychom mohli i nadále zajišťovat cvičení skutečně všem dětem, které ho potřebují, nezávisle na tom, z jakého města či obce ČR jsou.

Spolupráce s FN Motol je již velmi dobře nastavena a my se postupně stáváme součástí péče o dětské onkologické pacienty a z toho máme velkou radost. Naším dalším cílem je podobnou úroveň spolupráce nastavit také s ostatními dětskými onkologickými centry po celé ČR. Také se budeme nadále snažit 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. Budeme pokračovat ve zveřejňování příběhů dětí a jejich rodin na webu Malé Jógy i sociálních sítích.

Díky spolupráci s fyzioterapeutkou Mgr. Anežkou Gombošovou uslyšíte MUDr. Anetu Sládkovou Královou i Hanku Luhanovou v jejím podcastovém kanále „V pohybu“.

Pro lektory bychom rádi přichystali rozšiřující semináře, které pro ně budou při práci s onkologicky či jinak chronicky nemocnými dětmi užitečné.

Pokud nebude možné setkat se fyzicky, využijeme možnost setkat se ve virtuálním prostoru.



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 další individuální dárci, jejichž podpory si velmi vážíme.

Hospodaření v roce 2020

Příjmy

- Sponzorské dary: 146 tis. Kč.
- Spolek neměl žádné příjmy z vlastní činnosti ani ostatní příjmy.

Výdaje

- Mzdy a ostatní osobní náklady, odvody: 74 tis.
- Hmotný majetek: 0 tis.
- Spotřeba materiálu: 19 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) 56 tis.
- Odpisy majetku.
- Ostatní náklady – 1 tis. (např. bankovní poplatky, zákonné pojištění odpovědnosti zaměstnanců).

Výkaz zisků a ztrát a rozvaha za rok 2020 jsou součástí Výroční zprávy.



Rozvaha

ve zkráceném rozsahu ke dni 31. 12. 2020 (v celých tisících Kč)

Označení	AKTIVA	číslo řádku	Stav k prvnímu dni účetního období	Stav k posled. dni účetního období
a	b	c	1	2
A.	Dlouhodobý majetek celkem	Součet A.I. až A.IV.		
A. I.	Dlouhodobý nehmotný majetek celkem	2		
A. II.	Dlouhodobý hmotný majetek celkem	3		
A. III.	Dlouhodobý finanční majetek celkem	4		
A. IV.	Oprávkový k dlouhodobému majetku celkem	5		
B.	Krátkodobý majetek celkem	Součet B.I. až B.IV.	126	126
B. I.	Zásoby celkem	7		
B. II.	Pohledávky celkem	8		
B. III.	Krátkodobý finanční majetek celkem	9	126	126
B. IV.	Jiná aktiva celkem	10		
	Aktiva celkem	Součet A. až B.	126	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.	114	111
A. I.	Jmění celkem	13	154	115
A. II.	Výsledek hospodaření celkem	14	-40	-4
B.	Cizí zdroje celkem	Součet B.I. až B.IV.	12	15
B. I.	Rezervy celkem	16		
B. II.	Dlouhodobé závazky celkem	17		
B. III.	Krátkodobé závazky celkem	18	12	15
B. IV.	Jiná pasiva celkem	19		
	Pasiva celkem	Součet A. až B.	126	126



Výkaz zisku a ztráty

ve zkráceném rozsahu ke dni 31. 12. 2020 (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	2	75		75
A. II.	Změny stavu zásob vlastní činnosti a aktivace	3			
A. III.	Osobní náklady	4	74		74
A. IV.	Daně a poplatky	5			
A. V.	Ostatní náklady	6	1		1
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.	150		150
B.	Výnosy	11			
B. I.	Provozní dotace	12			
B. II.	Přijaté příspěvky	13	146		146
B. III.	Tržby za vlastní výkony a za zboží	14			
B. IV.	Ostatní výnosy	15			
B. V.	Tržby z prodeje majetku	16			
	Výnosy celkem	Součet B.I. až B.V.	146		146
C.	Výsledek hospodaření před zdaněním	ř. 17 - (ř. 10 - ř.9)	-4		-4
D.	Výsledek hospodaření po zdanění	ř. 18 - ř. 9	-4		-4



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) **Dlouhodobý nehmotný a hmotný majetek.** Spolek neměl v roce 2020 žádný dlouhodobý nehmotný a hmotný majetek.

B) **Zásoby.** Spolek neměl v roce 2020 žádné zásoby.

C) **Stanovení účetních opravných položek a rezerv.** Spolek netvoří účetní opravné položky k majetku.

D) **Pohledávky.** 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. 2020 v tis. Kč

→ pokladna: 4

→ běžný účet: 122

Přehled přijatých darů v tis. Kč

TEXT	ČÁSTKA	FIRMA
Dar	24	JUDr. Tomáš Král
Dar	20	Clinuvel s. r. o.
Dar	10	Mgr. Lukáš Kuhajda
Dar	25	zaměstnanci JETI model s. r. o.
Drobné dary od fyzických osob	67	

Výnosy

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

Výsledek hospodaření

Za rok 2020 spolek vykázal hospodářský výsledek ve výši -4 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,
vločka 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 2020

Písmo: Soleil

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

Vizuální styl: BcA. Markéta Mášová

Foto: z archivu Malá Jóga z.s.