

Výroční zpráva 2024



Obsah

str. 3	Úvodní slovo
str. 4	Rok 2024
str. 5	Onkologická onemocnění dětí v ČR a význam pohybové aktivity
str. 6	Příběh Malé Jógy
str. 7	Poslání Malé Jógy
str. 9	Lidé - zakladatelé
str. 11	Financování
str. 12	Hospodaření
str. 13	Příběhy
str. 18	Plány na příští rok
str. 19	Rozvaha ve zkráceném rozsahu
str. 20	Kontaktní informace



„Malá Jóga... Velké příběhy...“

Malá Jóga je pro nás všechny zúčastněné bez nadsázky i patosu srdcovou záležitostí.

Na konci roku 2024 prošlo projektem již 166 dětí.

Když sledujeme příběhy onkologicky léčených dětí a jejich lektorů, které spojil projekt Malá Jóga, vidíme, že nejsou jen o pohybu, fyzické aktivitě, znovu získané síle a kondici. Jsou také o nových přátelstvích, podpoře, úsměvech a záblescích světla tam, kde snadno může zavládnout tma.

O radostech ze zdánlivých samozřejmostí, jako je pohyb, blízkost, sdílení, smích.

Mnoho dětí zůstává s lektory v kontaktu i po skončení cvičení, jiné se vydávají zpět do světa, mezi kamarády a období nemoci nechávají daleko za sebou.

Součástí Malé Jógy jsou ale i příběhy, kdy lektorky doprovodily děti i při jejich rozloučení s tímto světem.

Veškeré příběhy pozorujeme s respektem, obdivem a pokorou. Je nám ctí být prostřednictvím našich skvělých lektorek jejich součástí a posvítit po cestě tak, jak můžeme.

MUDr. Aneta Sládková Králová
předsedkyně

Rok 2024

Rok 2024 byl pro Malou Jógu rokem velmi výrazným. Nejenom, že se do cvičení během tohoto roku podařilo díky větší informovanosti o projektu a spoluprací s dalšími onkologickými centry zapojit historicky nejvíce dětí – 31, ale také jsme Malou Jógu mohli představit v rámci odborných sdělení na několika mezinárodních akcích.

V rámci evropské sekce Společnosti pro dětskou onkologii (The European Society for Paediatric Oncology **SIOPE** / **SIOPE** Europe) vznikla v roce 2023 pracovní skupina pro Pohybovou terapii v dětské onkologii a v průběhu roku 2024 podala žádost, aby se stala oficiální součástí SIOPE.

V rámci této skupiny jsme měli možnost představit Malou Jógu na online meetingu s mezinárodní účastí fyzioterapeutů a pohybových terapeutů z mnoha evropských zemí.

Fyzioterapeut Mgr. Filip Jevič pak Malou Jógu představil ve švýcarském Zürichu na kongresu evropské společnosti pro dětskou fyzioterapii (The European Paediatric Physiotherapy – EUPPT Congress) a také při své stáži v nemocnici Prinses Máxima v holandském Utrechtu, kde projekt vzbudil zájem i uznání, čehož si velice vážíme.

Mezi odbornou i laickou veřejností se postupem času mnohem více hovoří o pozitivních přínosech pohybové aktivity u onkologických pacientů. A mimo jiné jsou zmiňovány také výhody cvičení jógy jak u dospělých tak i u dětských onkologických pacientů.

Od roku 2016, kdy byla Malá Jóga založena a bylo velice málo dostupných článků a studií, se situace výrazně změnila a dnes již dohledáme v odborné literatuře mnoho podkladů k tomu, jak přiměřená pohybová aktivita může jako podpůrná terapie pacientům pomáhat zvyšovat kvalitu života.

I v roce 2024 jsme vyškolili 10 nových lektorek a celkem jsme jich na konci roku měli 158.

A splnili jsme si sen, který jsme měli od založení Malé Jógy a to lekce jógy pro rodiče hospitalizovaných dětí v Motole. Každý týden tam za nimi jezdí na lekci naše lektorky a pomáhají jim na chvíli zastavit, protáhnout se, zrelaxovat a užít si chvíli jen pro ně.

Děkujeme Všem, kdo jste nám umožnili zvládnout všechny výzvy roku 2024
Ať už osobně, slovem, činem, úsměvem či myšlenkou...

Onkologická onemocnění dětí v ČR a význam pohybové aktivity



V České republice ročně onkologicky onemocní zhruba 400 dětí a dospívajících. Přestože se díky medicínským pokrokům posouvají léčebné možnosti a úspěšnost léčby u některých diagnóz dosahuje až 90 %, jedná se stále o velmi závažná onemocnění, která provází mnoho komplikací spojených s léčbou i nemocí samotnou. Důležité je pokusit se už v průběhu léčby co nejvíce ovlivnit vznik těchto potíží a zajistit tak dětem co nejlepší kvalitu života.

Jedním z faktorů, které mají pozitivní vliv na kvalitu života onkologicky léčených dětí, je pravidelná pohybová aktivita. Pomáhá zmírnit komplikace spojené s náročnou léčbou jako jsou například únava, bolest, omezení pohyblivosti, ztráta schopnosti chůze, ztráta fyzické kondice, vadné držení těla, ale také dechové obtíže, trávicí obtíže či obezita. 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 pohybové aktivity mimo hospitalizaci je často velmi obtížné.

Kvůli snížené imunitě a riziku infekce nemohou mezi ostatní děti do kolektivu, bývají unavené a oslabené a celá rodina je pod velkým emocionálním tlakem. Motivovat dítě k pohybu je často těžké i pro rodiče.

Proto vznikl projekt Malá Jóga, který má za cíl u těchto dětí znovu **najít a podpořit radost z pohybu.**


Děti zapojené do projektu Malá Jóga od 2/2016 do 12/2024



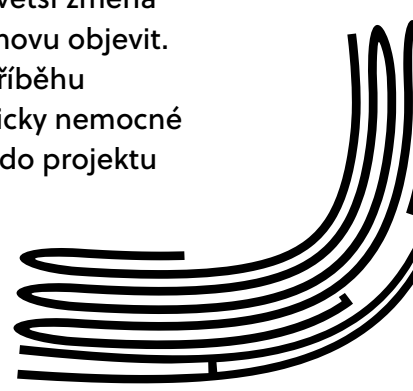
Příběh Malé Jógy se začal psát v roce 2015, kdy se s onkologicky léčenou malou holčičkou Nikolkou setkala v Motole rehabilitační lékařka a zároveň i jógová lektorka MUDr. Aneta Sládková Králová.

Nikolka procházela náročnou onkologickou léčbou s mnoha nežádoucími účinky, které měly velký vliv i na schopnost pohybu. Nemohla samostatně chodit ani stát a pohyb jí bral spoustu energie.

Potřebovala vrátit radost z pohybu, a tak jí Aneta doporučila, kromě rehabilitace v nemocnici, navíc vyzkoušet i cvičení dětské jógy. Nikolka začala cvičit doma s Hankou Luhanovou a výsledky na sebe nedaly dlouho čekat. Po několika měsících byl patrný velký pokrok a Nikolka na kontrole na rehabilitaci začala ukazovat, co všechno dělají s tetou Hankou a znovu se sama postavila na nohy. Největší změna byla v motivaci, kterou Nikolka ztrácela, ale díky Hance se podařilo ji znovu objevit. Postupně začala běhat, skákat a hlavně, mít z pohybu opět radost. Z příběhu Nikolky vznikla myšlenka propojit i další lektory dětské jógy a onkologicky nemocné děti. Hanka s Anetou oslovily vyškolené lektory a ti se začali postupně do projektu přidávat. V červenci 2016 byl pak oficiálně založen spolek Malá Jógy.



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



**V databázi Malé
Jógy je celkem
158 proškolených
lektorů.**

**Do konce roku 2024
cvičilo s projektem
Malá Jógy dětskou
jógu již 166 Dětí z více
než 80 měst a obcí
České republiky.**

Posláním Malé Jógy je zajistit onkologicky léčeným dětem pravidelný pohyb, a to zábavnou formou v domácím prostředí.

Malá Jógy, z.s., je 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.

Hlavním účelem spolku je:

- 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?

Lektordochází 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 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 váš 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.

8

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

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.

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 Nikolou. 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

„Lektorky, které s dětmi pracují, jsou úplně z jiného světa. Toho lepšího.“



Michaela Koblrová

Tajemnice
Komunikace s lektory a rodinami

„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 věci 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 Bc. Markéta Mášová. Od roku 2017 pak veškeré grafické úpravy a vizuální styl vytváří nadaná grafička Katrin Bittnerová.

Účetnictví a právní služby

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

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

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

Za finanční podporu děkujeme našim sponzorům:

2024

Hostomice – Markéta Lisá - jógová sbírka	7000,- Kč
Zaměstnanci JETI model s.r.o.	23.600,- Kč
Michal Drozdík - Jógová sbírka	5.400,- Kč
Nestar INTERNATIOLNAL Dobroden	6.239,- Kč
Žáci gymnázia Lovosice	12.000,- Kč
Základní škola SQUARE	35.000,- Kč
FYOOGA s.r.o.	5.000,- Kč
Polesná Lucie, Ing. – příspěvek z prodeje e- booků	2.310,- Kč
Jógotéka s.r.o.	3.600,- Kč
Sýkorová Petra -festival Óm	3.800,- Kč
Jana Dullová	2.000,- Kč
YogaPrana Amilori a.s.	6.000,- Kč 100.000,- Kč
Chotváčovi	4.700Kč
Zaměstnanci JETI model s.r.o.	20.000,- Kč
Ing.Klementová Barbora	3.000Kč
Česká zbrojovka Podlipská Olga – jógová sbírka	10.000 Kč 2.450,- Kč
JUDr. Tomáš Král	6.000,- Kč
Mgr. Lukáš Kuhajda	5.000,- Kč
Radka Sedláčková - jógová akce	5.300,- Kč
Martina Zmeškalová	1.200,- Kč
Hana Luhanová	3.000,- Kč
Lali Jóga, Čadč	

A další individuální dárci, jejichž podpory si velmi vážíme.

PŘIJMY:

- sponzorské dary: 336 tis. Kč
- Spolek neměl žádné příjmy z vlastní činnosti ani ostatní příjmy.

VÝDAJE

- mzdy a ostatní osobní náklady, odvody: 177 tis.
- hmotný majetek: 0 tis.
- spotřeba materiálu: 68 tis.
- nájemné, energie, vodné, stočné a provozní režie jsou zajištěny Českou asociací dětské jógy.
- služby (např. grafický design, faktury za lektory, poštovné, tisk materiálů) 161 tis.
- odpisy majetku
- ostatní náklady – 2 tis. (např. bankovní poplatky, zákonné pojištění odpovědnosti zaměstnanců)

Výkaz zisků a ztrát a rozvaha za rok 2024 jsou v příloze Výroční zprávy.

Zituška, 7 let

Akutní lymfoblastická leukémie

Maminka Irena:

O Malé Józe jsem se dozvěděla v nemocnici hned na začátku Zitčiny léčby.

Když měla za sebou intenzivní léčbu a pár měsíců odpočinku, bylo mi jasné, že musíme začít plynule přecházet do normálního režimu a návratu do „společenského“ života a Malá Jóga byla to pravé. Tím, že za námi domů docházela skvělá lektorka Andrea, jsme obě – Zituška i já – postupně zaktivovaly běžné denní úkony. Tato doba nás provedla až k návratu do školky a do práce. Lektorka Andrea měla vždy pochopení pro Zitu a její různé nálady. Svou trpělivostí a milým způsobem se nedala odbýt a vždy Zitu přesvědčila ke spolupráci. Postupně nabývala fyzických sil i předškolních dovedností a soustředění. Přítomnost Andrey byla povzbuzením i pro mě, na každou její návštěvu jsem se těšila. Původně jsem také chtěla cvičit, ale nakonec bylo lepší, když Zita strávila s lektorkou svůj čas beze mě. Byl to jen její čas a mohla Andree svěřit své důvěrnosti. Já si mohla s plnou důvěrou zařídít své a všichni byli spokojení.

Malou jógu doporučuji všem a přeji Malé Józe, aby se jí dařilo dál vnášet radost do rodin.



Matyáš, 9 let

Myelodysplastický syndrom

Tatínek Josef:

Matyáš byl vždy velký sportovec. Od dětství hraje fotbal, který miluje, oblíbil si kolo i lyže. Když jsme zjistili, že je vážně nemocný, bylo velmi těžké mu vysvětlit, že nemůže dlouho sportovat tak, jak je zvyklý. Na transplantační jednotku za ním docházel fyzioterapeut, se kterým cvičil, poté jsme pokračovali ve cvičení doma. Právě od Matyášova fyzioterapeuta jsme se dozvěděli o Malé Józe.

Po přihlášení do projektu k nám začala docházet lektorka Romana. Už na první lekci si Matyáš Romanu moc oblíbil a vždy se těšil na další lekci. Oceňuji velmi profesionální přístup a to, jak se jí povedlo s Matyášem navázat přátelský vztah. Po skončení cvičení jsme zůstali nadále v kontaktu a doufám že i dobrými přáteli.

Tímto bychom Romaně a celé Malé Józe chtěli moc poděkovat za to, jak pomáhají dětem a rodinám překonat nelehkou životní etapu.



Sašenka, 8 let

Akutní leukémie

Lektorka Zuzka:

Jsem moc ráda za setkávání se Sašenkou. Je to skvělá holčička s bystrými postřehy a smyslem pro humor. Často mě rozesmála, třeba otázkou, co je to jógamatka a jestli je tedy také jógatačka :).

Vše pro ni bylo nové, ale pouštěla se do objevování jógy s velkou motivací. Bylo dojemné, když mě po první lekci spontánně objala se slovy, že se jí to opravdu moc líbilo.

Její otevřenost byla veliký hnací motor: hltala každou informaci – například u pozice svíčky, když se dozvěděla, že podporuje prokrvení vlasové pokožky a růst vlasů, tak se rozesmála, že tu bude dělat pořád.

Vlázky, řasy i obočí rostly tak rychle, až to vypadalo, že svíčku dělá aspoň 5x denně.

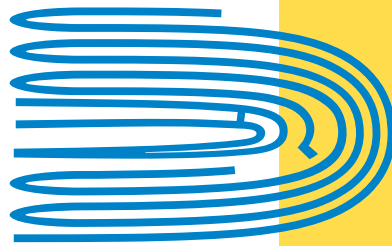
Časem jsme spolu začaly vymýšlet nové pozice a Sašenka jim dávala vtipná jména. Čím více jsme se poznávaly (což při její sdílnosti šlo opravdu rychle), tím častěji jsem mohla vymýšlet témata lekcí přímo pro ni. Zajímala se úplně o všechno, v rámci lekcí jsme procestovaly plno zemí, hrály si na kovboje, indiány, koulovaly se s Yettim, tancovaly i vybíraly hůlku pro Harryho Pottera. Někdy se přidala i její mladší sestřička Gábinka.

Sašu hodně bavilo objevovat nový druh pohybu a poctivě zkoušela dechové techniky. Zpočátku bylo vidět, že je pro ni těžké i sedět s rovnými zády, ale postupně se vše zlepšovalo a zdálo se, jako by rozkvétala. Bylo moc fajn pozorovat, jak velké pokroky dělá, jak chce dělat pozice z akrojógy, které jí víc a víc šly. Pro mě to bylo hodně povzbuzující.

Větší únava přišla až s návratem do školy, obě jsme se s ní učily pracovat. Prodloužily jsme čtení a tvoření při relaxacích, někdy potřebovala Saša větší prostor, aby se vypovídala z trápení se spolužáky.

Setkání se Sašou bylo pro mě hodně obohacující, jsem vděčná Malé Józe, že jsem ji mohla chvíli doprovázet na její cestě a třeba i trochu zpestřit dny, kdy musela dělat školní úkoly jen z domova. Celé její sympatické a milé rodině přeji ze všeho nejvíc zdraví a jsem moc ráda, že v rámci Malé Jógy jsme spolu na sebe měly štěstí právě my dvě.





Tobi, 14 let

Akutní lymfoblastická leukémie

Maminka Simona:

Psal se červen 2023, Tobi byl klasický „puberták“ v 8. třídě, co ho zas tak moc nebaví škola, a je potřeba se do učení na konci roku trochu více opřít. Proto nikoho nenapadlo, že jeho únava, bledost a nenálada není způsobená koncem školního roku, ale vážným onemocněním – akutní lymfoblastickou leukémií. Dozvěděli jsme se to 3 dny před prázdninami z vyšetření krve, na které jsem Tobiho raději vzala (jen tak pro jistotu, když je pořád tak unavený).

Nastala hospitalizace a začátek léčby, kortikoidy, chemoterapie...

Po prvotním šoku a přizpůsobení se situaci člověk přece jen hledal možnosti, jak mu co nejvíce pomoci v tom, aby „utrápené“ tělo chemoterapiemi fungovalo co možná nejlépe. Kvůli nežádoucím účinkům různých léků měl Tobi neuropatii, zkrácené šlachy z dlouhodobého ležení a další pohybové potíže.

V Motole na oddělení jsem objevila letáček Malé Jógy a hned mě to zaujalo.

Po prvotním e-mailu jsme si domluvili „schůzku nanečisto“ s lektorkou Danielou.

Bylo to moc prima, cvičení se přizpůsobilo Tobiášovým možnostem a zdravotnímu stavu. A aby si nepřipadal do něčeho „tlačen“, rozhodla jsem se, že budu cvičit taky!!!

A bylo to příjemné rozhodnutí. I mně hodina pohybu udělala dobře. Čím víc byl Tobi v kondici, tím více naší milou Danielu „trápil“ pubertálními výjevy.

Ta se nenechala vyvést z rovnováhy a vždy dokázala i mírně rozdivočelého mladíka usměrnit. :-)

Nakonec jsme využili 2 kola cvičení po 10ti lekcích, bylo to vždy milé zpestření času mezi nemocnicí a domovem plné příjemného pohybu a milého kontaktu.

Moc doporučujeme a Daniele děkujeme!!!



Michal, 15 let

Akutní lymfoblastická leukémie

Lektorka Zdeňka:

Míšu jsem znala z dob, kdy chodil do 1. třídy ZŠ a byl spolužákem mé starší dcerky. Nikdy by mě však nenapadlo, že se budeme setkávat za těchto okolností.

Míša onemocněl v únoru 2024, kdy mě maminka kontaktovala, že mají zájem o zapojení do Malé Jógy.

Míša byl klasický „puberták“ v 8. třídě, který se chystal na střední školu. Jeho snem byla vojenská škola, na kterou se pečlivě chystal. Studoval, cvičil, dobře se stravoval a přišla nemoc. Již podruhé v jeho životě.

Jeho život se náhle otočil a sen se zbořil. S přibývajícím léčbou tělo sláblo, svaly mizely a Míšova motivace také. Nicméně jsme se dali do cvičení a do boje. Začátky nebyly lehké. Míša byl na sebe přísný, tak chvilku trvalo, než začal vnímat a poslouchat své tělo. Cvičení jsme pojali tak, aby mu pomohlo se co nejdříve vrátit k jeho tréninkovým plánům a snům. Vždy jsem lekce přizpůsobila jeho aktuálním možnostem a jeho zdravotnímu stavu. Každý týden dělal pokroky.

Strávili jsme spolu krásných a obohacujících 10 měsíců, kdy jsme se společně naučili vnímat své tělo, zklidnit se a dýchat. Protáhli jsme tělo, vyrovnali dysbalance a nastartovali tělo do dalšího cvičení. Velice se vážím Míšova odhodlání, má můj obdiv.

Nakonec rodina využila 2 kola cvičení po 10 lekcích. Doufám, že Malá Jóga pomohla Míšu vrátit zpátky na cestu k jeho snům a já jsem ráda, že jsem mohla být součástí.



Karolínka, 5 let

Akutní lymfoblastická leukémie

Lektorka Michaela:

S Karolínkou jsem začala cvičit na konci dubna 2024, kdy u ní ještě probíhala intenzivní léčba. Někdy byla znát větší únava, ale jindy zase mohla Kája energii rozdávat.

Cviky pro danou lekci jsme společně vybíraly buď z knížky rozcviček od Lali jógy nebo jsme si rozcvičku sestavily samy z jógových karet. Často s námi cvičily i panenky:-) Od Malé Jógy jsme měly zapůjčené náslapné kameny Stapelstein, které si Kája velice oblíbila. Různě jsme po nich chodily, seskakovaly z nich, cvičily na nich různé pozice. Nebo jsme do nich nohou nabíraly bambulky.

Každou lekci jsme zakončily společným vyráběním, což byl takový „zlatý hřeb“ každé lekce, na který se Kája vždy moc těšila, i když zrovna bylo méně energie. Občas jsme si lekci zpestřily masáží nebo relaxací. Postupem času bylo znát, jak Kája lépe drží rovnováhu a sama od sebe si v pozicích rovná záda.

Poslední lekce z projektu proběhla na konci listopadu téhož roku, ale s maminkou Karolínky jsme se domluvily, že budeme s cvičením pokračovat. Na lekce s Kájou se vždy moc těším. Je krásné vidět její milý úsměv a šibalské oči. Malá Jóga je skvělý projekt a jsem velmi ráda, že mohu být jeho součástí.



Také v roce 2025 je naším největším přáním – a zároveň hlavním cílem – pokračovat v tom, co děláme. Chceme být i nadále oporou dětem v onkologické léčbě a nabízet jim pohybovou aktivitu, která jim může pomoci lépe zvládat náročné období léčby, posílit tělo i psychiku a přinést do nemocničního prostředí radost a pocit normálnosti.

Současně chceme pokračovat v pořádání lekcí pro rodiče hospitalizovaných dětí ve Fakultní nemocnici v Motole. Víme, jak důležité je, aby si i rodiče našli alespoň krátký čas pro sebe. Pohyb a vědomá práce s tělem jim může pomoci na chvíli se zastavit, ulevit od napětí a být přítomní tady a teď.

Nedílnou součástí naší činnosti je také vzdělávání lektorů. I v roce 2025 se chceme zaměřit na další zkvalitňování školení tak, aby se lektoři při práci s dětmi cítili jistě, odborně a zároveň citlivě. Naším cílem je, aby byli pro děti těmi nejlepšími a nejbezpečnějšími průvodci na cestě k plnohodnotnému pohybu.

Dále chceme udržovat a rozvíjet spolupráci se všemi onkologickými centry, aby se pohybová podpora dostala k co největšímu počtu dětí, které ji potřebují a chtějí využít.

Směrem k široké veřejnosti budeme pokračovat v šíření povědomí o významu zdravého pohybu i v období nemoci – a to osobně, prostřednictvím sociálních sítí i našich webových stránek. Velkou pomocí jsou pro nás příběhy konkrétních dětí a jejich rodin. Jsme jim nesmírně vděční za důvěru a ochotu je sdílet, zvláště s vědomím, jak citlivá a náročná tato témata jsou. Patří jim náš hluboký obdiv a upřímné poděkování.

Děkujeme všem, kteří Malou jógu v uplynulém roce podporovali – našim sponzorům, dárcům, spolupracujícím nemocnicím, lékařům a fyzioterapeutům. Velké poděkování patří také našim lektorům, kteří do své práce vkládají nejen odbornost a citlivost, ale především své srdce.

ROZVAHA
ve zkráceném rozsahu
ke dni 31.12.2024
(v celých tisících Kč)



Název, sídlo a právní forma účetní jednotky

Malá Jóga z.s.
Římská 678/26
Praha 2
120 00

Účetní jednotka doručí:
1 x příslušnému fin. orgánu

IČO
05202485

Označení	AKTIVA	číslo řádku	Stav k prvnímu dni účetního období	Stav k posled. dni účetního období
a	b	c	1	2
A.	Dlouhodobý majetek celkem Součet A.I. až A.IV.	1		
A. I.	Dlouhodobý nehmotný majetek celkem	2		
A. II.	Dlouhodobý hmotný majetek celkem	3		
A. III.	Dlouhodobý finanční majetek celkem	4		
A. IV.	Oprávký k dlouhodobému majetku celkem	5		
B.	Krátkodobý majetek celkem Součet B.I. až B.IV.	6	215	127
B. I.	Zásoby celkem	7		
B. II.	Pohledávky celkem	8		
B. III.	Krátkodobý finanční majetek celkem	9	215	127
B. IV.	Jiná aktiva celkem	10		
	Aktiva celkem Součet A. až B.	11	215	127

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	181	110
A. I.	Jmění celkem	13	75	182
A. II.	Výsledek hospodaření celkem	14	106	-72
B.	Cizí zdroje celkem Součet B.I. až B.IV.	15	34	17
B. I.	Rezervy celkem	16		
B. II.	Dlouhodobé závazky celkem	17		
B. III.	Krátkodobé závazky celkem	18	34	17
B. IV.	Jiná pasiva celkem	19		
	Pasiva celkem Součet A. až B.	20	215	127

Sestaveno dne: 31.03.2025		Podpisový záznam statutárního orgánu účetní jednotky nebo podpisový vzor fyzické osoby, která je účetní jednotkou
Právní forma účetní jednotky	Předmět podnikání Ostatní sportovní činnosti	Pozn.:

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