

www.plnevedomi.cz

Všímavostí k poznání 2016



VÝROČNÍ ZPRÁVA 2016 NADAČNÍHO FONDU PRO ROZVOJ PLNÉHO VĚDOMÍ

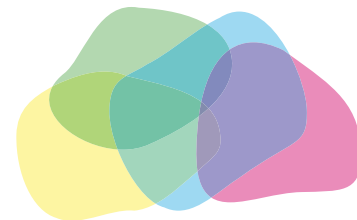


OBSAH

- 1 POSLÁNÍ
- 2 AKTIVITY
- 3 TÝM
- 4 PROJEKTY
- 5 FINANČNÍ ZPRÁVA
- 6 KONTAKTY
- 7 POJĎTE DO TOHO S NÁMI



Výroční zpráva za rok 2016 Nadačního fondu pro rozvoj plného vědomí,
registrovaného u MS v Praze, spisová zn. N1318, IČ 04628438, se sídlem
Jugoslávských partyzánů 736/34, 160 00 Praha 6, Česká republika.



Nadační fond pro rozvoj
PLNÉHO VĚDOMÍ

1 POSLÁNÍ NADAČNÍHO FONDU





Posláním nadačního fondu je podporovat rozvoj **plného vědomí** všech bytostí.

Cvičením **jógy** a **všímavosti** pomáháme ostatním lépe **poznávat** sebe sama i okolní svět.

Podporujeme osobní rozvoj dětí v **dětských domovech**. Organizujeme vzdělávací kurzy všímavosti pro **učitele** a **děti** na základních školách.

2 NAŠE AKTIVITY

VŠÍMAVOST – MINDFULNESS

Všímavost může rozvíjet každý člověk. Díky cvičení všímavosti se můžeme lépe soustředit a posilovat své sebeuvědomění. Všímavost je vědomé pozorování svého dechu, těla, pocitů a myšlenek. Být všímavý přináší radost do života a pomáhá čelit stresu.



JÓGA

Jóga přináší zklidnění a uvolnění. Skrze vnímání vlastního těla jóga umožňuje harmonizovat mysl. Jóga pomáhá se správným dýcháním a učí soustředění se na sebe samé.

3

NADAČNÍ TÝM



MAREK ŠÁLEK
ředitel

„Starám se o vyvážený chod nadačního fondu, abychom realizovali jednotlivé projekty a efektivně naložili s prostředky od našich dárců.“



HANA VÝBORNÁ
projektová manažerka

„Komunikuji s lektory a účastníky programů nadačního fondu. Starám se o organizaci dlouhodobých programů a jednotlivých akcí.“



FILIP MORÁVEK
předseda správní rady

„Založil jsem nadační fond, abychom pomáhali měnit naši společnost směrem k většímu pochopení a harmonii. Cítím potřebu pomáhat lidem v obtížné životní situaci.“



**STÁŇA ŠÁLKOVÁ
NECHVÍLOVÁ**
členka správní rady

„Přináším jiný pohled, nápady a úsměvy. Pomáhám s definováním obsahu našich projektů i s posouváním jejich realizace.“



ZDENĚK WEBER

člen správní a duchovní rady

„Jsem šťastný, že mohu být součástí tohoto nadačního fondu. Zasazuji se o učení meditace dětí v dětských domovech a semináře jógy a meditace pro učitele.“



MICHAL KUBASA

člen správní rady

„Členství ve správní radě nadačního fondu je pro mne čestnou funkcí. Náplň a vize NF mi dává hluboký smysl a rozhodl jsem se přispět svými silami k jejich realizaci.“



PETRA MORÁVKOVÁ

členka správní rady

„Práci pro nadační fond vnímám jako svoje životní poslání. Naplňuje mě dělat něco, co ostatním pomáhá a obohacuje nás všechny. Mojí hlavní činností je péče o portál joga-online.cz.“



JÍŘÍ ČÁP

člen duchovní rady

„Óm. Ano, v této transformační době nádherný záměr. Ano.“

LEKTOŘI

TEREZA VIKTOROVÁ

lektorka jógy pro děti

„V lekcích dětské jógy učím děti relaxační a dechové techniky a velmi si cením dětské individuality. Cvičím jógu v dětských domovech na Vysočině. Je mi ctí být součástí takového projektu.“

JAN BURIAN

lektor všímavosti ve vězení

„Díky nadačnímu fondu jsem vedl kurzy mindfulness ve věznicí Vlnařice. Líbí se mi, že cílovou skupinou jsou lidé znevýhodnění, ke kterým by se jinak jóga či mindfulness nedostaly a že je fond nezávislý na grantech.“

MONIKA STEHLÍKOVÁ

lektorka všímavosti ve školách

„Je úžasné, že existuje nadační fond, který zprostředkovává dětem ve školách i v dětských domovech zkušenost s jógou a mindfulness. To mně osobně dává smysl a za spolupráci jsem moc vděčná.“

DOZORČÍ RADA

JARKA DOLANSKÁ

ONDŘEJ ŠTOVÍČEK
PETR SVOBODA

„Bud' přítomen v každém okamžiku,
jinak ti život proteče mezi prsty.“

BUDDHA





4

PROJEKTY

- 4.1 JÓGA DO DĚTSKÝCH DOMOVŮ
- 4.2 VŠÍMAVOST DO ŠKOL
- 4.3 VŠÍMAVOST DO VĚZENÍ
- 4.4 JÓGA ON-LINE
- 4.5 PŘIPRAVOVANÉ PROJEKTY

4.1 JÓGA DO DĚTSKÝCH DOMOVŮ

PRINCIP PROJEKTU

Hraček, jídla i oblečení mají dnes děti v dětských domovech dost. Jóga dětem ukáže, jak být chvíli sami se sebou. Pomůžeme dětem rozvinout zdravé tělo a klidnou mysl.

JAK POMÁHÁME

- Pro každý dětský domov vyhledáváme lektora jógy z blízkého okolí.
- Lektor navštěvuje pravidelně 1x týdně dětský domov a cvičí s dětmi jógu.
- Lektorovi uhradíme jeho náklady. Děti ani dětský domov nic neplatí, cvičení mají zdarma.

LEKTOŘI

Každý lektor přináší jinou jógu. Děti se během jógy soustředí na sebe, své dýchání, své tělo a své pocity, nikoli na výkon nebo okolí.

Lektor jógy je i průvodcem v osobním rozvoji dětí. Lektor jógy je pro děti někdo „zvenčí“ a takových osob kolem sebe děti moc nemají.



JÓGA V ČÍSLECH

- Aktuálně je v ČR přes **8000** dětí v dětských domovech.
- Spolupracujeme s **20** dětskými domovy.
- Umožnili jsme cvičit jógu více než **60** dětem.

KDE PŮSOBÍME

Spolupracujeme s dětskými domovy ve městech: Humpolec, Kroměříž, Zruč nad Sázavou, České Budějovice, Staňkov, Planá, Ostrava, Jeseník, Přerov, Zlín, Liptál, Senožaty, Lety, Mariánské lázně, Krásná Lípa a Semily.

HODNOCENÍ ÚČASTNÍKŮ

„Cvičení jógy s dětmi v DD Humpolec je super. Každé úterý cvičím se skupinkou 6 dětí různého věku, rád mě jógové lekce jim přirostl k srdci a je vidět, že právě to jim dělá dobře. Vedu je k uvědomění toho, jak se cítí a hodně spolu mluvíme. Rádi zpívají a s důvěrou testují všechny mé nové nápady.“ Tereza Viktorová, lektorka jógy

4.2 VŠÍMAVOST DO ŠKOL

PRINCIP PROJEKTU

Cvičíme s dětmi všímavost ke svému tělu a svým pocitům. Školíme učitele, aby mohli rozvíjet všímavost u dětí i během výuky. Děti se učí správně dýchat a pozorovat své emoce, aby byly klidnější, spokojenější a zdravější. Cvičení všímavosti pomůže naučit se plnému soustředění, rozvíjí rovnováhu a pomáhá získat stabilitu. Jednoduché techniky přinesou hladké zlepšení kvality života a jsou prevencí šikany. Uvědomění si vlastního těla je výborným odrazovým můstkem pro získání radosti z učení.

JAK POMÁHÁME

- Organizujeme praktické semináře pro děti přímo v jejich škole, při kterých rozvíjí svoji všímavost.
- Učitelům hradíme účast na akreditovaném kurzu od MŠMT, kde se naučí, jak mohou s dětmi rozvíjet během výuky všímavost.
- Podporujeme učitele dlouhodobě a zajišťujeme jim odbornou reflexi a spoluúčast při jejich snaze rozvíjet s dětmi všímavost.

Díky lepšímu porozumění svých pocitů děti lépe rozumí i pocitům ostatních. Snadněji poznají, jaké jednání se za pocity skrývá. To vše jim usnadní další komunikaci s okolím a připraví na zvládnání stresových situací během celého života.



HODNOCENÍ ÚČASTNÍKŮ

„Žákům se kurz všímavosti velmi líbil. Nejkladněji jej hodnotili ti žáci, kteří měli problém se sebedůvěrou. Cítili se jistěji.

Celkově nás všechny cvičení všímavosti zaujalo, dokonce natolik, že některá cvičení jsem využil i při vánoční besídce.“

B. Navrátil, třídní učitel

„Já sám zapojuji cvičení všímavosti s dětmi do začátku mých hodin občanské nauky.“ B. Sedláček, třídní učitel

„Zážitek to byl skvělý, nejvíc se mi líbily hry, kdy spolupracovala celá třída, určitě jsme si něco odnesli.“ žákyně ZŠ Vsetín

Rokytnice

VŠÍMAVOST DO ŠKOL V ČÍSLECH

- Podpořili jsme více jak **220** dětí.
- Zajistili jsme proškolení v rozvoji všímavosti pro více než **20** učitelů.

Spolupracujeme se základními školami: Rakovského, Vsetín Rokytnice, Slušovice a Křesomyslova.

4.3 VŠÍMAVOST DO VĚZENÍ

PRINCIP PROJEKTU

Rozvoj všímavosti odsouzeným přináší naději zvenčí, nalezení vnitřní síly, uvědomění a zvládnání svých emocí a ocenění maličností během dne. Cvičení všímavosti vnímáme jako vhodný prostředek k posílnění integrace odsouzených zpět do společnosti.

JAK POMÁHÁME

Lektor navštěvuje odsouzené přímo ve věznici ve společenské místnosti 1x týdně na 2 hodiny po dobu 8 týdnů. Odsouzení dostávají listy s doporučeným cvičením mimo společné lekce s lektorem a mají k dispozici i audio-nahrávku s vedeným cvičením všímavosti. Jednotlivá cvičení většinou probíhají v kruhu vsedě na židli. Občas jsou cviky proložené pohybem po místnosti.

Spolupracujeme s věznicí Vinařice a s Vězeňskou službou České republiky.



VĚZNICE V ČÍSLECH

- **22 500** odsouzených v ČR z toho 2/3 se po propuštění vrací brzy zpět do vězení.
- **40 000** Kč = měsíční náklady na pobyt 1 odsouzeného ve vězení.
- Pomohli jsme **24** vězňům v rozvoji všímavosti.

HODNOCENÍ ÚČASTNÍKŮ

„Je fajn vědět, že venku jsou lidé, kterým není jedno, že ve vězení sedí také lidi.“

„Tento program mi pomohl ke zvládnání vzteku. Děkuji za snahu a trpělivost se mnou pracovat.“

„Program mi pomohl v komunikaci s lidmi kolem sebe a v pozorování emocí.“

„Méně se rozčiluju, když jsem si uvědomil, že ani nemusím.“
Odsouzení z věznice Vinařice.

4.4 JÓGA ONLINE

PRINCIP PROJEKTU

Provozujeme webový portál www.joga-online.cz zaměřený na kurzy jógy dostupné všem. Kurzy jsou zdarma nebo za dobrovolný příspěvek. Je zde rozsáhlá on-line encyklopedie o józe a komplexní doporučení pro zdravý životní styl.

JOGA-ONLINE.CZ V ČÍSLECH

- 8 video kurzů zdarma, 27 lekcí.
- 250 nových odběratelů kurzů měsíčně.
- Přes 13 000 návštěv měsíčně.



HODNOCENÍ ÚČASTNÍKŮ

„Cvičím gravid jógu dle videí a je to naprosto skvělé. Lektorka je příjemná a dobře cviky vysvětluje. Oceňuji, že je cvičení rozdělené na jednotlivé trimestry. Dále je super, že cvičíte doma, kdykoliv se vám to hodí. Lekce jogy-online můžu jen doporučit. Děkuji za tento kurz.“ Jana

„Je skvělé, co děláte a úžasné, že nabízíte možnost naučit se jógu i lidem, kteří nemají finanční možnosti nebo čas na chození na kurzy osobně.“ Dana

„Všem, kteří se rozmyšlejí, zda se do kurzů přihlásit, bych ráda poradila: jděte do toho, nebudete litovat. Cvičíte si podle vašich možností, vašeho času a chuti, je to svoboda. Budete se cítit lépe, cítit protažení a hlavně vypnete hlavu a to je opravdu k nezaplacení.“ Klára

4.5 PROJEKTY 2017



- V letošním roce 2017 máme v plánu navázat spolupráci s dalšími **25** dětskými domovy a odcvičit celkem **570** lekcí jógy s dětmi.
- Chceme uspořádat semináře pro **600** dětí ve **30** třídách na základních školách a vzdělat a inspirovat **120** učitelů, kteří chtějí s dětmi rozvíjet všímavost.
- Vytvoříme nové **video kurzy** jógy pro **jóga-online.cz**.
- Zahájíme překlad knihy “**The Truth Is**”.
- Spustíme nový projekt jógy pro **seniory** v domovech důchodců.
- Plánovaný rozpočet pro rok 2017 je **1,5** mil. Kč.



5 FINANČNÍ ZPRÁVA

PŘÍJMY

579 430 Kč

NÁKLADY

329 486 Kč

VÝSLEDEK

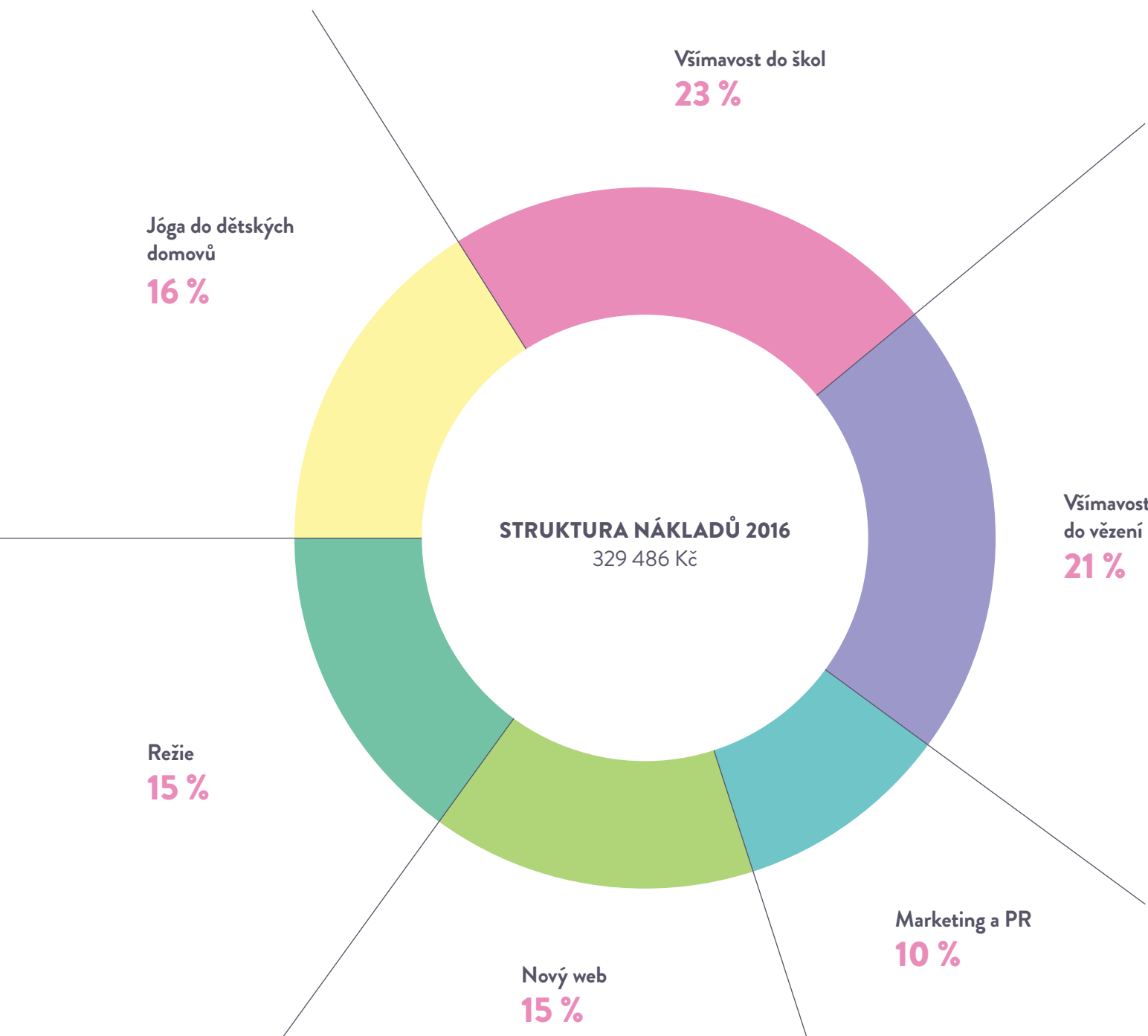
249 944 Kč

DÁRCI

- Easy Software s.r.o.
- Clever Maps s.r.o.
- Filip Morávek
- Lukáš Nekola
- Petr Svoboda
- a dalších 60 přímých dárců z portálu Darujme.cz

Děkujeme všem dárcům. Přijaté finanční prostředky od firemních a soukromých zdrojů vnímáme jako vyjádření důvěry a podpory našim projektům.

Výsledek z roku 2016 je převeden do roku 2017 a bude sloužit pro částečné uhrazení nákladů v roce 2017.



6 IDENTIFIKACE NADAČNÍHO FONDU

NADAČNÍ FOND PRO ROZVOJ PLNÉHO VĚDOMÍ

Jugoslávských partyzánů 736/34
160 00 Praha 6, Česká republika

Zápis v Obchodním rejstříku vedeném MS v Praze, spisová značka N1318.

Rok založení	2015
Právní forma	Nadační fond
IČ	04628438
Bankovní spojení	Fio banka, číslo transparentního účtu 2500914385/2010

Telefon	+420 731 636 812
Web	www.plnevedomi.cz
E-mail	fond@plnevedomi.cz

Uzávěrka výroční zprávy 2016	16. 3. 2017
------------------------------	-------------





7

POJĎTE DO TOHO S NÁMI

www.plnevedomi.cz

ZAÚJALY VÁS NAŠE AKTIVITY A CHTĚLI BYSTE DO TOHO JÍT S NÁMI?

Vítáme každou pomoc, projekty můžeme realizovat hlavně díky vaší finanční podpoře. Vše naleznete na našem webu, nebo jsme vám k dispozici na níže uvedených kontaktech.

INSPIRACE JAK SE ZAPOJIT

- Za **500** Kč může 10 dětí v dětském domově cvičit jógu 1x týdně;
- za **700** Kč proškolíme v rozvoji všímavosti jednoho učitele ze základní školy;
- za **1 000** Kč uspořádáme hodinový seminář všímavosti pro 20 dětí na základní škole;
- za **2 000** Kč umožníte na celý měsíc cvičení jógy v dětském domově nebo v domově seniorů.

Náš transparentní bankovní účet

2500914385/2010

NEMUSÍTE DÁVAT JEN PENÍZE, ZAPOJTE SVÉ PŘÁTELE A RADOST Z DOBRÉHO SKUTKU BUDETE MÍT VŠICHNI.

DARUJME.CZ

Slavíte narozeniny nebo organizujete firemní večírek? Závodíte? Účastníte se maratónu nebo krátkého běhu ze sázky od kamarádů? Máte důležité výročí nebo dokonce svatbu?

Všechny tyto události můžete zaštitit dobrým skutkem, vaší výzvou pro ostatní. Nemusíte mít hromadu zbytečných dáreků. Můžete slavit smysluplně.

JAK OSLAVIT VAŠE NAROZENINY A JINÁ VÝROČÍ?

- Klikněte na náš profil na portále Darujme.cz: www.darujme.cz/organizace/434;
- zvolte si jeden z našich projektů;
- vytvořte výzvu;
- napište váš motiv a příběh pro ostatní, proč mají vaši výzvu podpořit;
- potom už jen jednoduše sdělíte se svými přáteli prostřednictvím emailu a sociálních sítí a zvete je k podpoře vaší slavnostní události.

Jakmile se částka vybere, umocní to váš zážitek ze společného záměru či oslavy. Výsledkem je, že podpoříte lidi, které vaši podporu opravdu potřebují. Jednoduše uděláte dobrý skutek.

Rádi vám s nastavením pomůžeme. Kontaktujte nás na fond@plnvedomi.cz nebo na tel. +420 731 636 812.

Vážíme si vaší podpory.

Děkujeme.

Na přítomnosti
nám záleží

Pojďte do toho s námi na www.plnevedomi.cz