

# KARMA SRDCEM



VÝROČNÍ ZPRÁVA 2023



# VÝROČNÍ ZPRÁVA SPOLKU KARMA SRDCEM ZA ROK 2023

Spolek Karma Srdcem

Rybalkova 187/27

Praha - Vršovice

PSČ 101 00

IČO: 05381169

Úvodní slovo předsedkyně spolku:

Rok 2023 byl pro náš spolek Karma srdcem dalším významným obdobím rozvoje a aktivit, kterými jsme podpořili mnoho potřebných. Děkujeme všem členům, dobrovolníkům, dárcům a partnerům za jejich neustálou podporu a nadšení pro pomoc druhým. Naše společná práce má pozitivní dopad na mnoho lidí a mění jejich životy k lepšímu. Náš spolek založený v roce 2016 s vizí pomáhat jógou a přispívat k dobru společnosti se více a více krystalizuje do konkrétní pomoci skrze lekce Onko jógy. Během jednoho měsíce skrze naši sbírku dokázali vybrat sumu 100.000 Kč pro Honzika, kterého podruhé atakovala leukémie a tak jsme mohli jeho rodině malinko ulehčit velice těžkou životní situaci, což bylo velice důležité. Zároveň ale vnímáme, že naším hlavním posláním jsou pravidelné lekce Onko jógy, které provozujeme již na 12 místech po celé ČR.

Je mi obrovským potěšením sledovat, jak lekce pro onkologické pacienty nabírají svou vlastní formu, pacienti se sami začínají ptát po specializovaných lekcích jógy a náš projekt začínají pulzovat svým vlastním životem. I nadále chceme růst, lekce Onko jógy rozšiřovat do dalších míst v naší vlasti a tím pomáhat.

Jógou pomáháme, konáme srdcem.

**VERONIKA CARMANOVÁ**

předsedkyně spolku



# 1. HLAVNÍ CÍLE A ČINNOSTI V ROCE 2023

- Pomoc onkologickým pacientům – Podporovali jsme onkologické pacienty v podobě pravidelných hodin jógy. Ty probíhají již od roku 2013, ale každým rokem se rozrůstá pole naší působnosti. V roce 2023 máme rozšířenou síť míst, kde se lekce pravidelně cvičí, 12 míst po České republice a zájem stoupá. Lekce jógy dodávají lidem s onkologickým onemocněním prostor nejen na cvičení, ale velice důležitý je pozitivní psychický dopad na pacienty.
- Vzdělávání lektorů – Abychom mohli lekce Onko jógy nabízet, nejprve musí dojít k proškolení lektorů. Toto školení proběhlo v roce 2023 jednou a vyškolili jsme u nás 8 lektorů jógy, tak aby se mohli ve své praxi věnovat této speciální skupině onkologických pacientů
- Sbírka pro Honzíka – Na začátku roku jsme se dozvěděli zprávu, že Honzíkoví, kterému jsme již v minulosti pomáhali, se po 3 letech vrátila leukémie. A tak dne 4.2. 2023 na světový Den boje proti rakovině, jsme otevřeli finanční sbírku na kompenzační pomůcky, jako je vertikalizační stojan nebo speciální autosedačka. Vybrali jsme 100.000 Kč jako příspěvek na tyto pomůcky.



Spolek Karma Srdcem

Rybalkova 187/27

Praha - Vršovice

PSČ 101 00

IČO: 05381169

## 2. VÝZNAMNÉ PROJEKTY A UDÁLOSTI ROKU 2023

- Den pro Karma Srdcem – Náš tradiční den plný jógy, který je primárně určen všem jogínům, je příležitostí užít si den a své oblíbené aktivity a zároveň svou přítomností přispět na provoz spolku Karma Srdcem. Tento den s adventní tematikou se opět odehrál v komorním prostoru Karma Yoga studia a vybralo se přes 20 tis Kč, protože veškeré náklady na organizaci, provoz a nájem neslo Karma Yoga studio na sebe. Tudíž veškerý zisk mohl být použit ve prospěch spolku.
- Získání grantu od ČEZ – Poprvé v historii spolku se nám podařilo získat finanční podporu na lekce Onko jógy. Podpořila nás nadace ČEZ a přispěla k provozu lekcí ONKO jógy 100.000 Kč. Byla to pro nás významná podpora, nejen finanční, ale také psychická. Děkujeme.



Spolek Karma Srdcem

Rybalkova 187/27

Praha - Vršovice

PSČ 101 00

IČO: 05381169

# 3. PLÁNY NA ROK 2024

- Den pro Karma Srdcem – Chceme rozšířit tuto již tradiční akci a nabídnout jí v prostorech jiných, než jógové studio Karma Yoga. Hlavním důvodem je možnost program nabídnout většímu počtu lidí a získat tak více zdrojů na provoz spolku. Druhým důvodem je jakési vylétnutí z hnízda a osamostatnění spolku od jógového studia Karma Yoga.
- Záměr do roku 2024 je navázat spolupráci s odborníky z oboru onkologie, rehabilitace, psychologie, tak abychom naší činností dodaly váhu, která mu náleží.
- Od roku 2024 chceme zúžit naši specializaci pouze na Onko jógu, neboť vnímáme, že užší vyprofilování naší činností nám pomůže zlepšit služby a zvětšit jejich dosah. Jsme odborníci na jógu, jógou pomáháme.
- Do budoucích let toužíme o navázání užší spolupráce s patientskými organizacemi, chceme spojit síly a nabídnout jim naše služby. Víme, že v józe jsme silní a užiteční, tam chceme růst. Vědecké studie posledních let nám dávají za pravdu a naše činnost nás těší.



Spolek Karma Srdcem

Rybalkova 187/27

Praha - Vršovice

PSČ 101 00

IČO: 05381169