

KARMA SRDCEM

VÝROČNÍ ZPRÁVA 2024



VÝROČNÍ ZPRÁVA SPOLKU KARMA SRDCEM ZA ROK 2024

Spolek Karma Srdcem

Rybalkova 187/27

Praha - Vršovice

IČO: 05381169

Úvodní slovo předsedkyně spolku:

Rok 2024 se stal rokem přesné artikulace záměru našeho neziskového spolku Karma Srdcem. Dosud jsme pomáhali Onko jógou a zároveň každý rok otevírali i sbírku pro někoho, kdo to skutečně potřeboval. Rok 2024 byl první rok, kdy jsme veškerou pozornost věnovali rozvíjení a rozšiřování aktivit Onko jógy.

Pro vysvětlení: Osobní sbírka pro někoho v nouzi je velice důležitou společenskou hodnotou, ale v rámci naší organizace to pro nás byla vyčerpávající práce, třeba i protože, se na to nespecializujeme. Uvědomili jsme si, že v ČR existují skvělé organizace, které vykonávají tuto důležitou sbírkovou práci mnohem lépe než my.

Naše jedinečnost, zkušenost a zápal je právě u Onko jógy.

V roce 2024 jsme intenzivně rozvíjeli napojení na odborníky, patientské organizace, prezentovali Onko jógu široké veřejnosti na akcích a jógových festivalech. Obrovskou radost máme z propojení se s odborníky v oblasti onkologie, psychologie a fyzioterapie, tak aby naše vzdělávání budoucích lektorů Onko jógy mělo kvalitu mezinárodní úrovně. I díky sponzorům jsme udrželi provoz veřejných, otevřených lekcí Onko jógy na 20-ti místech po naší vlasti, to v měsíčním kontextu znamená, že proplácíme a monitorujeme až 80 lekcí. Udržení a proplácení těchto lekcí bylo zejména možné díky sponzorským darům, za což nesmírně děkujeme.

Naše cíle pro rok 2025 je tuto kapacitu ještě rozšířit. Chceme také více navázat spolupráci s onkology. Společně pomáháme měnit stigma společnosti, kdy bylo kdysi dávno určeno, že pacient po onkologické léčbě by se neměl moc hýbat. Naopak poslední studie ukazují, jak důležitý pohyb pro zdraví onkologických pacientů skutečně je.

A to zůstává naší misí i nadále, edukovat, propojovat, rozhýbávat a jógou pomáhat.

předsedkyně spolku

VERONIKA CARMANOVÁ



1. HLAVNÍ CÍLE A ČINNOSTI V ROCE 2024

- Propojení s odborníky – Na začátku roku 2024 bylo zcela stěžejní získání odborného garanství od prof. MUDr. Renaty Soumarové, Ph.D., MBA, která je přednostkou Onkologické kliniky 3.lékařské fakulty UK a Fakultní nemocnice Královské Vinohrady v Praze.
- Další spoluprací, která hřeje u srdce je s Mgr. Petrou Holubovou, známou jako Onkofyzio, která dělá důležitou osvětu a práci pro onkologické pacienty v oblasti fyzioterapie.
- PhDr. Ing. Martin Pospíchal, PhD. vydal v roce 2024 stěžejní knížku Onkopsychologie a stal se jedním z našich externích spolupracovníků, což nás také nesmírně těší.
- Stanovili jsme si, že se v roce 2024 se také propojíme s patientskými organizacemi, tak abychom mohli své služby nabízet lépe a přímo do míst kde, již informace pacientům fungují. Navázali jsme spoluprací patientskými organizacemi Fuck Cancer, Amelie, Bellísky a Moje Plíce.
- Odborníci, pacienti, ale i široká veřejnost by měla znát možnosti využití jógy i při nemoci jako komplementární léčebnou techniku. Veřejnosti jsme byli blízko na festivalech jógy v Táboře, Říčanech, Trutnově, byli jsme součástí dne Be Active v senátu, publikovali jsme článek v tištěném časopise Jóga Dnes, vyšla nám tištěná reklama v časopise Vogue.



Karma
SRDCEM

Spolek Karma Srdcem

Rybalkova 187/27

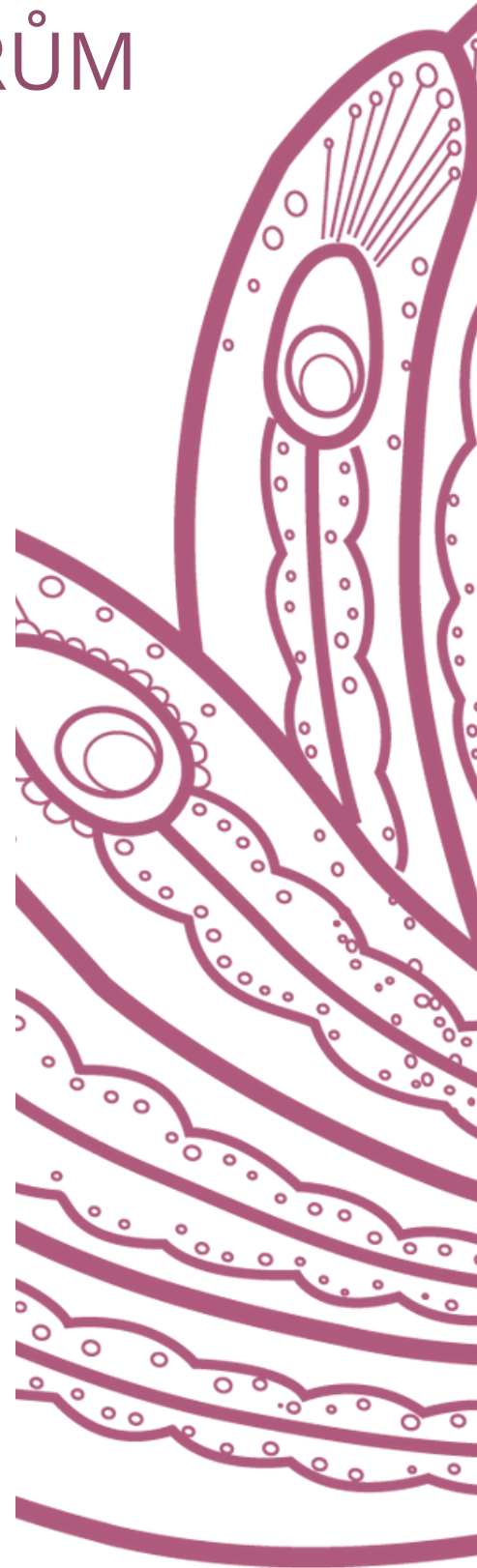
Praha - Vršovice

PSČ 101 00

IČO: 05381169

2. PODĚKOVÁNÍ SPONZORŮM

- Jsme velice vděční, že i v roce 2024 podpořila fungování lekcí Onko Jógy firma ČEZ. Již podruhé jsme získali příspěvek z projektu Pomáhej pohybem to v hodnotě 149.000 Kč. Bez Vás by to nebylo celé možné, děkujeme.
- Bristol Myers Squibb nás též finančně podpořila částkou 60.000 Kč. Tyto peníze byly použity na zajištění řádného chodu Onko lekcí.
- Pozoruhodné bylo dárcovství od Kateřiny Pokorné, která je jak lektorkou jógy, tak office managerkou Rezolve Energy. Kateřina vedla letní venkovní lekce jógy, kde vybrala celkem částku 20.000 Kč a firma Rezolve Energy jí zdvojnásobila a spolek obdržel 40.000 Kč. Děkujeme a víme, jak moc osobní toto dárcovství bylo.
- Na začátku roku 2024 nás podpořila Dana Beierová, majitelka jógového studia v Poděbradech, která každoročně organizuje Tříkrálovou sbírku a jejíž výtěžek putoval na podporu spolku a lekcí Onko jógy. Tato podpora přímo z komunity jogínů má pro nás nesmírnou váhu.
- Další jednotlivé dary, ve formě finanční podpory, které k nám v průběhu roku 2024 přicházely přímo od lidí, jsou nesmírně ceněné a vážené. Bez těchto finančních darů by nemohlo probíhat fungování Onko lekcí jako takových. Na samostatný chod spolku stále v největší míře přispívá studio Karma Yoga. Jsme vděčné za každou podporu, která je zároveň vždy i velkou psychickou vzpruhou a podporou.



Spolek Karma Srdcem

Rybalkova 187/27

Praha - Vršovice

PSČ 101 00

IČO: 05381169

3. VÝZNAMNÉ PROJEKTY A UDÁLOSTI ROKU 2024

- Naše jedinečné školení lektorů jógy na specializované lektory Onko jógy proběhlo v roce 2024 dvakrát. Celkem jsme vyškolili 40 lektorů. I když vyškolení lektori se nemusí nutně po absolvování věnovat lekcím Onko jógy významně zvyšujeme vědomí v této oblasti. Úžasné zpětné vazby nás nabíjí optimismem a chutí pokračovat.
- Den pro Karma Srdcem – naše vlastní fundraisingová akce – se uskutečnila dvakrát. Novinkou bylo opuštění zázemí Karma Yoga studia, využili jsme větší komerční prostory, což umožnilo zapojení většího počtu účastníků. I když výtěžek z akcí nebyl kvůli vysokým nákladům na pronájem prostor tak lukrativní, podařilo se nám výrazně zvýšit povědomí o naší činnosti. Tento krok pro nás znamenal nejen větší dosah, ale také možnost oslovit širší komunitu lidí, kteří mohli objevit smysl a přínos naší práce.
- Velmi si ceníme navázání spolupráce s pacientskými organizacemi, které nám umožňují šířit dobro jógou tam, kde je to nejvíce potřeba. Na prvním místě je pro nás Amelie, z.s., díky níž vedeme lekce onko jógy nejen v Praze, ale i v Olomouci. Spolupráce s Fuck Cancer je plná kreativity, inspirace a pozitivní energie, což nás nesmírně těší. Bellísky, které již dlouho praktikují jógu a znají její blahodárné účinky, nás přijaly s otevřenou náručí. Je pro nás ctí přispět k terapeutické podpoře této statečné skupiny žen prostřednictvím jógy.
- Šíření povědomí o naší činnosti a osvěta populace o pozitivních zdravotních účincích jógy je pro nás základním bodem programu. To se nám dařilo i díky možnostmi být součástí festivalů jógy a zdraví v Táboře, Trutnově a Říčanech.



Karma
SRDCEM

Spolek Karma Srdcem

Rybalkova 187/27

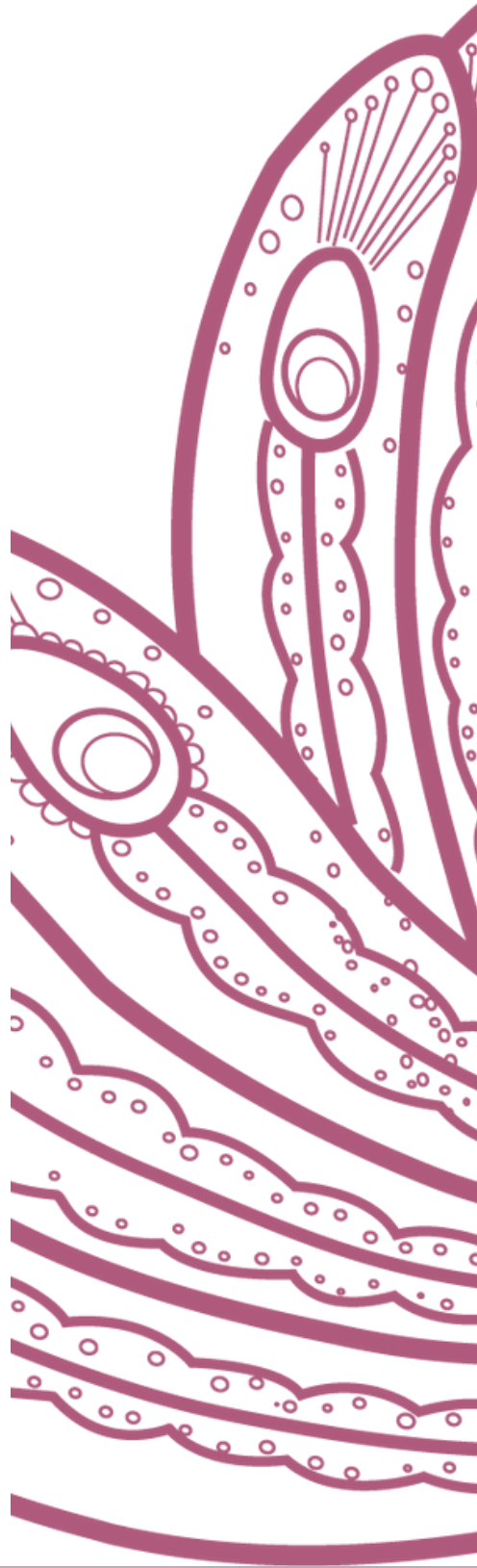
Praha - Vršovice

PSČ 101 00

IČO: 05381169

4. PLÁNY NA ROK 2025

- Hned na začátku roku chystáme nutný re-marketing. Spolek Karma Srdcem zůstává organizační složkou, nicméně Onko jóga nás vystihuje rychle, přesně a zřetelně. Chceme se postupně zapsat do povědomí právě pod tímto jménem.
- I pro rok 2025 zůstává jedním z hlavních plánů rozšířit stávající lekce Onko jógy do dalších měst. Díváme se na klíčová místa jako Plzeň, Ostrava, Zlín, Ústí nad Labem a Brno.
- Prohloubení spolupráce s onkology, fyzioterapeuty a terapeuty je náš stěžejní úkol pro následující rok.
- Spolupráce s Amélií, Fuck Cancer a Bellísky nás baví, je plodná a jde přímo k pacientům, tuto spolupráci aktivně rozvíjíme a chystáme i společné projekty.
- Osvěta a vzdělávání důležitosti pohybu, dechu a jógy je naším ústředním bodem. O to se budeme snažit i nadále. Těší nás pozvání na festival Yoga and Dance do Ostravy, doufáme a plánujeme být součástí dalších významných akcí. Chystáme články, které chceme publikovat.
- Rádi bychom rozšířili nabídku na on-line program lekcí Onko jógy.



Karma
SRDCEM

Spolek Karma Srdcem

Rybalkova 187/27

Praha - Vršovice

PSČ 101 00

IČO: 05381169