

ZÁVĚREČNÁ ZPRÁVA

Podpora sportu pro děti a mládež z rodin se sociálním znevýhodněním
MČ PRAHA 3

Příjemce dotace: Linda Cardoso Pereira Doan

Původní místo realizace: Cimburkova 19, Praha 3

Období realizace: rok 2025

Popis realizace projektu

Projekt byl v roce 2025 realizován v souladu s podanou žádostí v rámci dotačního programu MČ Praha 3 zaměřeného na podporu sportu dětí a mládeže.

V průběhu roku probíhaly pravidelné tréninky sebeobrany a brazilského jiu-jitsu pro děti, mládež, dospělé a ženy, přičemž hlavní důraz byl kladen na práci s dětmi a dospívajícími. Sportovní program byl koncipován jako dlouhodobá systematická činnost zaměřená na:

- rozvoj fyzické kondice,
- budování disciplíny a respektu,
- posilování sebevědomí,
- prevenci rizikového chování,
- podporu zdravého trávení volného času.

Ke konci roku 2025 se podařilo stabilizovat a rozšířit členskou základnu. Tréninky probíhaly pravidelně několikrát týdně a vytvořily bezpečné a strukturované prostředí pro děti i dospívající.

Sociální dopad projektu

Projekt měl významný sociální přínos.

Dětem a mládeži ze sociálně znevýhodněného prostředí bylo umožněno zapojení do sportovní činnosti za zvýhodněných podmínek. Finanční bariéra tak nebyla překážkou účasti.

Sportovní prostředí fungovalo nejen jako tréninkový prostor, ale také jako:

- bezpečné komunitní zázemí,
- místo budování vztahů,
- prostor pro rozvoj osobní odpovědnosti a psychické odolnosti.

Zaznamenali jsme pozitivní změny v oblasti sebedůvěry, pravidelnosti docházky i celkové motivace dětí.

Součástí projektu byla také ženská sebeobrana, která se postupně stabilizovala na pravidelné skupině 12 členek. Tyto účastnice docházejí dlouhodobě a aktivně pracují na rozvoji praktických dovedností v oblasti osobní bezpečnosti.

Program sebeobrany má významný preventivní a podpůrný charakter. Posiluje sebejistotu žen, jejich schopnost vyhodnocovat rizikové situace a reagovat na ně.

Zpětná vazba účastníků je velmi pozitivní. Část referencí je z důvodu ochrany soukromí malých dětí a žen neveřejná, část je veřejně dohledatelná formou hodnocení na Google Maps (na aktuální adrese působení projektu) případně sociálních sítích: Tyto výstupy dokládají kvalitu a přínos projektu pro komunitu.

Změna prostor a zajištění udržitelnosti

Provoz v původních prostorách na Praze 3 byl finančně velmi náročný, zejména z důvodu vysokého nájemného a nákladů na energie. S cílem zajistit dlouhodobou udržitelnost projektu došlo od září 2025 k přesunu aktivit do prostor základní školy v Praze 1.

Tato změna byla čistě provozně-ekonomickým opatřením a neznamenala přerušení ani omezení sportovní činnosti. Členská základna zůstala zachována a děti, mládež i dospělí pokračují v pravidelné účasti na trénincích.

Projekt tak pokračuje kontinuálně a stabilně.

Využití poskytnuté dotace (10 000 Kč)

Poskytnutá dotace ve výši 10 000 Kč byla plně využita v souladu se schváleným účelem projektu.

Finanční prostředky byly použity na:

- částečnou úhradu nákladů na energie (PRE),
- IT služby související s provozem projektu (hosting, správa a tvorba webových stránek).

Dotace přispěla ke krytí základních provozních nákladů projektu a podpořila jeho stabilní fungování.

Přínos projektu pro komunitu

Projekt přispěl k:

- rozvoji sportovní činnosti dětí a mládeže,
- aktivnímu zapojení sociálně znevýhodněných rodin,
- podpoře rovnosti příležitostí,
- zvýšení pocitu bezpečí u žen zapojených do programu sebeobrany,
- posílení komunitního života.

Sportovní akademie vytvořila dlouhodobě fungující platformu pro systematickou práci s dětmi, mládeží i ženami a přispěla k rozvoji fyzické i psychické odolnosti účastníků.

Projekt byl realizován v souladu s cíli dotačního programu MČ Praha 3 a naplnil deklarovaný účel podpory.

Příloha:

narubjj.cz



VÍTEJTE V NARU BJJ & SELF-DEFENCE – AKADEMII BRAZILSKÉHO JIU-JITSU A SEBEOBRANY PRO KAŽDÉHO.

Trénují u nás ženy, muži, děti, začátečníci i soutěžní nadšenci. Ať už hledáte radost z pohybu, lepší kondici, disciplínu nebo komunitu, jste na správném místě.

NARU BJJ & Self-defence ale není jen tréninkový prostor. Fungujeme pod hlavičkou **EmpowerHer z.s.**, zapsaného spolku, který vrací čas, energii a prostředky zpět do společnosti.





REALIZUJEME NAPŘÍKLAD:

- bezplatné semináře sebeobrany pro ženy po zkušenosti s násilím,
- pravidelné lekce pro znevýhodněné děti,
- a programy sebeobrany pro učitele, žáky a studenty, kde se děti učí důvěře, respektu a sebekontrolé.

Spolupracujeme s neziskovými organizacemi, školami i sociálními službami. Zároveň nabízíme firemní CSR semináře, jejichž výtěžek mimo jiné pomáhá financovat naše společensky prospěšné aktivity.

Vítáme každého – ať už chcete trénovat, podpořit nebo spolupracovat.

Když trénujete s námi, nebudujete jen sami sebe.

Pomáháte budovat bezpečnější a silnější komunitu.

Každý BJJ trénink nebo lekce sebeobranu otevřená veřejnosti, které se zúčastníte, nebo každé objednání firemního semináře, pomáhá financovat programy pro ženy zotavující se z násilí, znevýhodněné děti, pedagogy i další ohrožené skupiny.

👉 PŘIDEJTE SE K NÁM A TRÉNUJTE S POSLÁNÍM.

- **NARU BJJ & Self-defence** nabízí pravidelné tréninky a kempy BJJ a sebeobranu pro veřejnost.
- **EmpowerHer z.s.** realizuje neziskové programy pro ženy, děti, školy a další ohrožené skupiny.

BJJ tréninky pro veřejnost

Sebeobrana pro ženy

Dotované členství pro děti

Spolupráce

 **STAŇTE SE SOUČÁSTÍ ZMĚNY**

Každý trénink může změnit život. Díky vaší podpoře mohou u nás sportovat děti, jejichž rodiny si to nemohou dovolit, a ženy, které zažily násilí, mohou získat sebevědomí a bezpečí skrze sebeobranu.

Každá částka pomáhá.

Můžete přispět jednorázově nebo pravidelně – přímo na náš transparentní účet.

 **EmpowerHer z.s. – Transparentní účet:**

357993228/0300

 *Do zprávy pro příjemce můžete napsat „dar“ nebo např. „děti“, „sebeobrana“, „kimono“ – podle toho, co chcete podpořit.*

Děkujeme, že jste součástí této cesty. Společně dáváme sílu tam, kde je opravdu potřeba.

Děkujeme, že jste součástí této cesty. Společně dáváme sílu tam, kde je opravdu potřeba.

Praha //