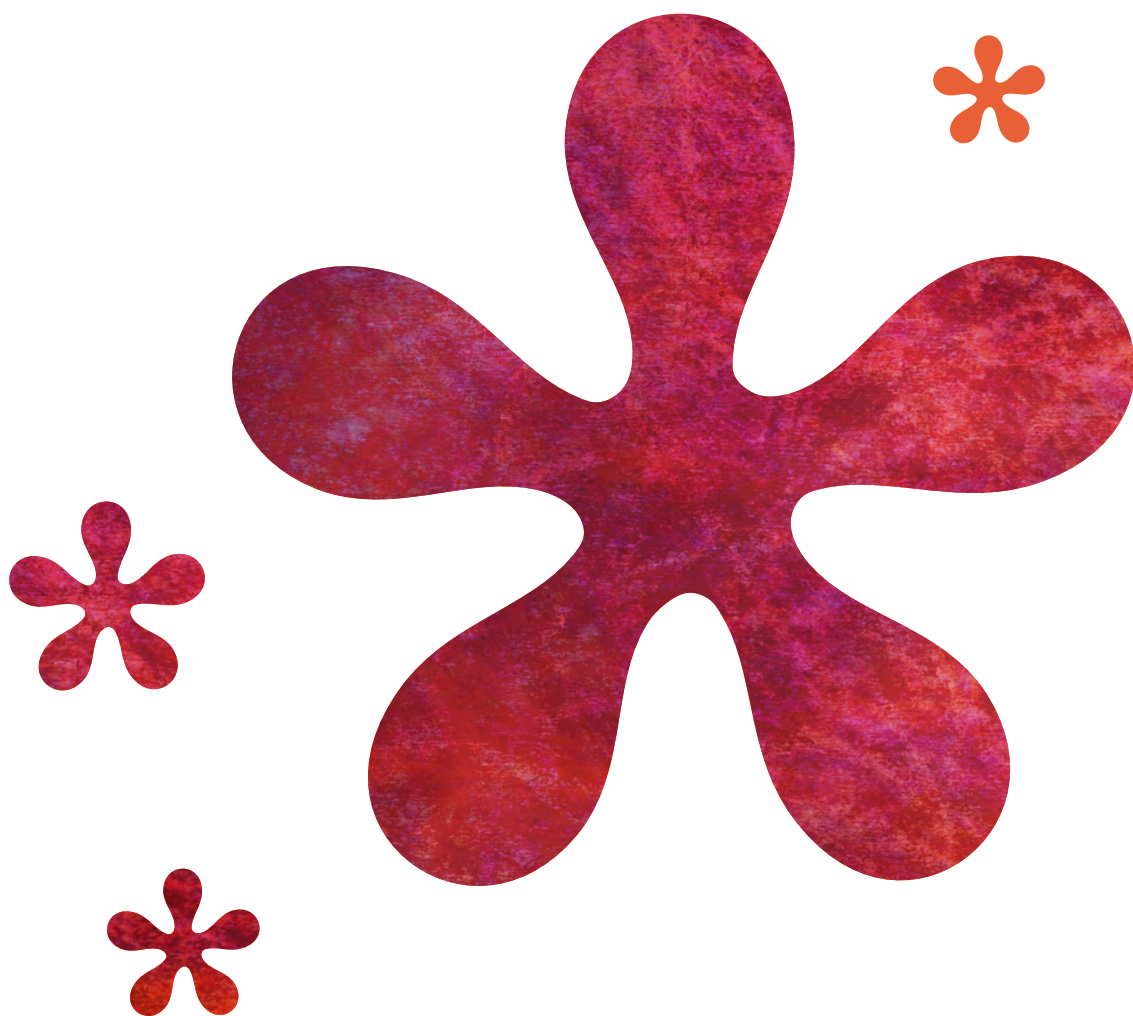


„A centrum je prostor pro rodiny  
i jednotlivce, kde každý může být sám sebou  
a vědomě tvořit svůj život.“



# Výroční zpráva 2013



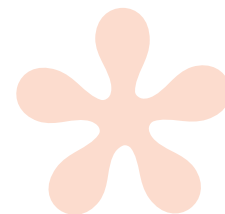
# Obsah:

1. Úvodní slovo ředitelky . . . . .	3
2. Poslání a cíle . . . . .	4
3. Lidé v organizaci . . . . .	5
4. Projekty . . . . .	9
5. Aktivity . . . . .	13
6. Partnerství . . . . .	14
7. Aktivity v číslech . . . . .	16
8. Finance . . . . .	17
9. Média . . . . .	20
10. Kontakt . . . . .	21



# 1 ÚVODNÍ SLOVO ŘEDITELKY

# 1. ÚVODNÍ SLOVO ŘEDITELKY



Vážení přátelé,

jako již tradičně poslední tři roky, kdy jsem převzala roli ředitelky sdružení, trávím večery o jarních prázdninách na horách psaním výroční zprávy a vzpomínáním, co se vše minulý rok událo.

Letos se na poli financí naše pozornost soustředila na zlepšení evidence příjmů a výdajů, větší přehlednost a dostupnost statistických dat. Nakonec jsme dospěli k řešení zakoupit pořádný ekonomický systém. Na konci roku jsme tedy pořídili Software Altus Vario. Firma Altus Vario nás jako neziskovou organizaci podpořila velkou slevou, velmi jí tímto děkujeme. Se systémem jsme moc spokojeni. Stejně tak ale děkujeme i vám všem, kteří jste přispěli či přispíváte na naši sbírku na podporu provozu A centra. I díky vašim příspěvkům jsme si mohli dovolit systém zakoupit.

Co se týká lidí v organizaci, větší změny nastaly jen v řadách našich recepčních. Naším cílem bylo sehnat jednu hlavní recepční, která by měla na starost i produkci programu a další věci. To se nám ale zatím stále nepodařilo, neboť vždy, když jsme někoho našli, zkomplikovaly to nejrůznější rodinné problémy. Výsledkem bylo, že se na recepci podílelo tolik osob. Všechny nově přijaté recepční mají ale laskavá srdce, a pokud při svém zaučování udělaly sem tam nějakou chyбку, doufáme, že vám to nyní vynahradí.

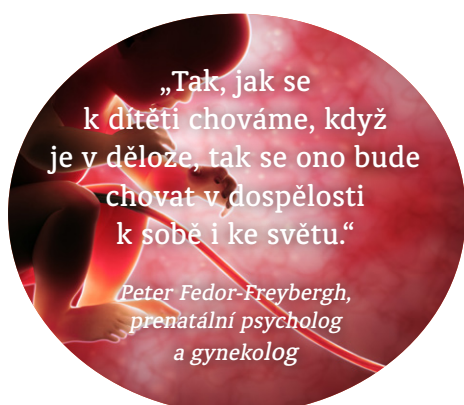
Dále pokračujeme s naším záměrem rozvoje spolupráce s muži. Tento rok jsme oslovili organizaci Mužský kruh. Ráda bych tu velmi poděkovala především třem mužům: Zdeňkovi Weberovi, Václavovi Němečkovi a Zlatkovi Šelířovi, kteří se s naším vedením asi půl roku scházeli a předávali nám ze srdce své know-how o vedení organizace. I díky nim jsme se rozhoupali pro ekonomický software a mnoho dalších věcí. Proto nám bylo velkou ctí podpořit jejich projekt Cesta pravého muže, na který jsme dostali nádherné ohlasy spokojených mužů a následně i jejich žen a partnerek.

Dalším velkým procesem ve druhé polovině roku byla změna zákona o občanských sdruženích, který všechna občanská sdružení zrušil k 31. 12. 2013. Stálo před námi rozhodnutí, zda se staneme spolkem, zapsaným ústavem nebo obecně prospěšnou společností. Zvolili jsme třetí možnost a nakonec se úspěšně prokousaly všemi zákony, papíry, notářskými ověřenými a celým náročným a nákladným procesem transformace. Obecně prospěšnou společností jsme se stali 8. 1. 2014.

Děkuji celému provoznímu týmu, všem lektorkám a lektorům za jejich kvalitní práci, zapojení se a podporu. A především, děkuji vám, účastníkům, kteří svým nadšením z naší práce nám dáváte smysl, proč A centrum rozvíjet dál.

Mgr. Hana Perglerová

výkonná ředitelka



„Tak, jak se  
k dítěti chováme, když  
je v děloze, tak se ono bude  
chovat v dospělosti  
k sobě i ke světu.“

Peter Fedor-Freybergh,  
prenatální psycholog  
a gynekolog





## 2 POSLÁNÍ A CÍLE

## 2. POSLÁNÍ A CÍLE

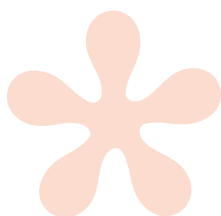
A centrum založila MgA. Katarína Zatovičová v roce 1998. Impulzem jí bylo uvědomění, že přístup k početí a těhotenství, způsob komunikace a vnímání dítěte zásadně ovlivňují jeho budoucí život. Navázala tak na myšlenky Dr. Thomase Vernyho a jeho knihu „Tajemný život dítěte před narozením“ a vytvořila prostor, který nastávajícím, ale i současným rodičům poskytuje širokou škálu informací z oblasti prenatalní psychologie, porodnictví, pediatrie a vzdělávání.

### Hlavním cílem je aktivní podpora rodiny:

- \* Vytváříme láskyplný a bezpečný prostor pro rozvoj celé rodiny.
- \* Zprostředkováváme ucelené a objektivní informace o těhotenství, porodu, mateřství a rodičovství.
- \* Poskytujeme nejen teoretické informace, ale také jejich prohloubení osobním prožitkem v širokém spektru netradičních praktických pohybových kurzů a seminářů pro rozvíjení dovedností.
- \* Vzděláváme lektory/ky z celé Evropy, které pracují dále s těhotnými, se ženami po porodu a s rodiči s dětmi do tří let.
- \* Napomáháme humanizaci porodnictví v České a následně také ve Slovenské republice a přispíváme k liberalizaci podmínek a možností v oblasti porodnictví.

### Naše specifčnosti:

- \* Historie, tradice, zkušenosti, vytrvalost – 16 let fungování.
- \* Bezpečná rodinná atmosféra – návštěvníci se u nás skutečně cítí jako doma.
- \* Celistvost – nestandardní pohybové lekce zahrnují celistvou péči o člověka, tj. péči o emoce, tělo, mysl, propojujeme západní a východní nauky.
- \* Průkopnictví – zavedení v ČR a SR dnes již známé gravidjógy, tance rodiček, tance s mimi v náručí, muzikoterapie pro kojence apod.
- \* Návštěvníci z celé ČR a SR – dojíždějí za specifčností A centra.
- \* Zázemí pro vznik organizací jako H.A.M, Česká asociace dul, Aperio.



„A centrum je prostor pro rodiny i jednotlivce,  
kde každý může být sám sebou a vědomě  
tvořit svůj život.“





# 3 LIDÉ V ORGANIZACI

## 3. LIDÉ V ORGANIZACI (stav k 31. 12. 2013)

### Výkonná ředitelka (výkonný výbor sdružení má tři členky)



**Mgr. Perglerová Hana**

- \* Autorka a lektorka cvičení s dětmi Světýlka
- \* Lektorka péče a výchovy dítěte
- \* Kurzy vázání šátků Vatanai
- \* Poradenská, dále přednášková a publikační činnost
- \* Učitelka na WZŠ (3 roky) a učitelka na waldorfském lyceu (1 rok)
- \* Lektorka seminářů Vytváření společenství podle S. Pecka
- \* Spoluautorka a lektorka kurzu Vědomá a aktivní příprava na mateřství a rodičovství
- \* Výkonná ředitelka A centra

Vystudovala na Přírodovědecké fakultě UK v Praze obor učitelství biologie – zeměpis. V roce 2000 se jí narodil první syn a od té doby se jejím hlavním zájmem stalo hledání celistvého pohledu na výchovu a vývoj dětí, a to především těch nejmenších. Začala působit v A centru, ve kterém se v roce 2010 stala výkonnou ředitelkou. V roce 2006 dokončila tříleté Studium waldorfské pedagogiky v Praze (zastřešeno mezinárodní asociací WŠ IAO ve Stuttgartu). Zde našla mnoho inspirace pro svou práci – myšlenka vědomého pozorování a vlastního poznání je pro ni základním kamenem. V posledních několika letech se intenzivně také zabývá problematikou společenství a mezilidských vztahů, což ostatně s výchovou dětí velice úzce souvisí. Facilituje třídní zázitkové semináře Vytváření společenství podle Scotta Pecka ([www.komunity.webnode.cz](http://www.komunity.webnode.cz)). Je matkou synů Matěje (2000) a Jakuba (2007).

*„Každé dítě přichází se svým posvátným rytmem vývoje a individuálními potřebami. Vraťme se ke své vnitřní rodičovské moudrosti, pozorujme své dítě a učme se ho vědomě vnímat jako jedinečnou osobnost. Z takového vztahu nechtě se rozvíjí partnerství a láska.“*

### Zakladatelka A centra

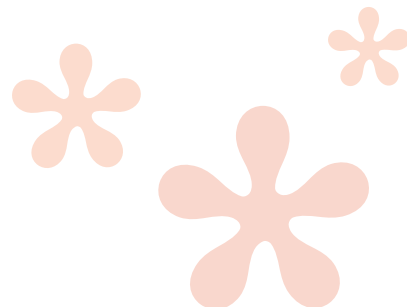


**MgA. Zatovičová Katarína**

- \* Partnerské předporodní setkání
- \* Gravidjóga – harmonizace
- \* Jóga po porodu
- \* Tanec v rytmu afro pro matky s dětmi
- \* Masáže dětí a kojenců
- \* Přednášky a workshopy zaměřené na prenatální psychologii, mateřství a rodičovství
- \* Spoluautorka a lektorka kurzu Vědomá a aktivní příprava na mateřství a rodičovství

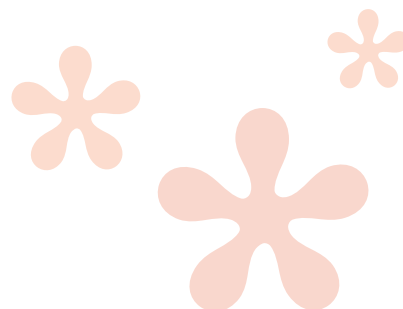
Narodila se v Bratislavě. Po absolvování divadelní AMU působila tři sezony v Martinském divadle, ale jejím velkým snem už od mládí byly psychologie a medicína. V Praze působila v roce 1993 jako terapeutka v Mezinárodním léčitelském centru Mandala u Milana Calábka a vzdělávala se v různých oborech souvisejících se zdravým životním stylem a ekologií. Impulzem v jejím směřování bylo setkání s knihou Prenatální psychologie od Thomase Vernyho. A tak v roce 1998 začala realizovat svůj projekt, jehož prostřednictvím chtěla budoucím rodičům poskytnout celostní informace o těhotenství, porodu, mateřství a rodičovství. Postupem času se Katarína dopracovala při studiu různých filozofií a technik ke svébytné a originálně pojatému konceptu těhotenského cvičení. V roce 2001 se podílela na přípravách mezinárodní konference „Přivádíme děti na svět“ v Praze. Přednáší v České a Slovenské republice. Síla srdce a citu, přirozenost a rodinná atmosféra jsou styčnými body její práce.

*„Mateřství je největší a nejkrásnější role, kterou jsem dostala a žiju. Je to dar lásky, úcty a inspirace, který dávám sobě, dětem i všem ostatním.“*

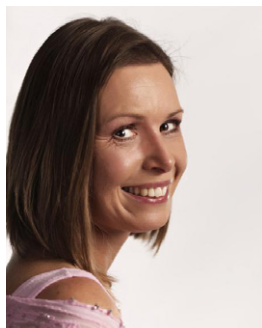




# LIDÉ V ORGANIZACI



## Členka správní rady



**Mgr. Tamara Melissa**

- \* Cesta Ženy
- \* Aromaterapeutická léčivá masáž
- \* Masáže dětí a kojenců
- \* Tanec rodiček a tančení s miminky
- \* Spoluautorka a lektorka kurzu Vědomá a aktivní příprava na mateřství a rodičovství
- \* Terapeutka

Od počátku 90. let absolvovala mnoho tanečních výcviků, seminářů osobního rozvoje a konferencí v Čechách i zahraničí. Vystudovala dějiny umění na FF UK v Praze. Pracovala jako kurátorka uměleckých sbírek v Museu Kampa. V roce 2000 vytvořila projekt Cesta Ženy a navázala spolupráci s A centrem. Od té doby vede ženskou skupinu osobního rozvoje, v níž se zaměřuje především na rituální uctění zlomových okamžiků a období v životě žen: první menstruace – zasvěcení dívky v ženu, léčení vztahu k menstruaci jako ke zdroji vlastní síly a moudrosti, svatba – zrození partnerství, rozloučení s nenarozeným dítětem, porod – zrození mateřství. Poskytuje též individuální poradenství, léčení a požehnání s aromaterapeutickou masáží „Sedmé nebe“. Ve své práci používá rituál, tanec, rozličnou práci s tělem, hlasem, dechem, dotekem, vůní, vizualizací, emocemi, se spocínutím a tvorbou v přítomném okamžiku. V roce 2009 pobývala několik měsíců v Indii, kde kromě absolvování meditačních retreatů započala výcvik pro provázení transformačními procesy zrození a umírání u Jacqueline Maria Longstaff. Další části výcviku, který v roce 2010 dokončila, probíhaly ve Švédsku. Učí se u šamanské učitelky v Brazílii. Je vyškolená jako „Moon Mother“ od Mirandy Gray, autorky knihy „Rudý měsíc“. Nyní je ve výcviku „Předporodní příprava“ u Patrika Bálinta a se svým mužem prochází několikaletým tantrickým výcvikem pro páry „Partneři duše“. Je šťastná, když vidí, jak se ženy probouzejí, uzdravují, rozkvétají ve své přirozenosti a objevují náruč plnou lásky pro sebe, své muže, své rodiny a celou naši krásnou planetu.

*„Ženská spiritualita přebývá v těle.“ (Joan Borysenko: Cesta ženy k Bohu)*

## Valná hromada

**Berousková Arnoštka**, lektorka

**Bziráská Petra**, lektorka

**Čábelová Tamara Melissa**, členka výkonného výboru, lektorka

**Hanelová Petra**, fundraiserka

**Kočí Lenka**, facilitátorka týmu A centra, terapeutka

**Perglerová Hana**, výkonná ředitelka, lektorka

**Skálová Renata**, lektorka

**Skuhrovcová Štěpánka**, lektorka

**Zatovičová Katarína**, členka výkonného výboru, lektorka

## Realizační tým

Zatovičová Katarína – produkce pravidelného programu

Vopatová Gabriela – produkce přednášek a workshopů

Alexová Veronika – marketing, PR

Hanelová Petra – fundraising

Königsmarková Janina – webmasterka, recepce

Kočí Irena – finance, recepce

Vymazalová Zorka – recepce

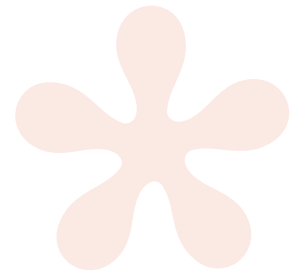
Vágnerová Eva – recepce

Vandírková Jana – účetní

Vébr Lukáš – programátor

Blažejová Lenka – grafička

Ducháčková Jana – newsletter

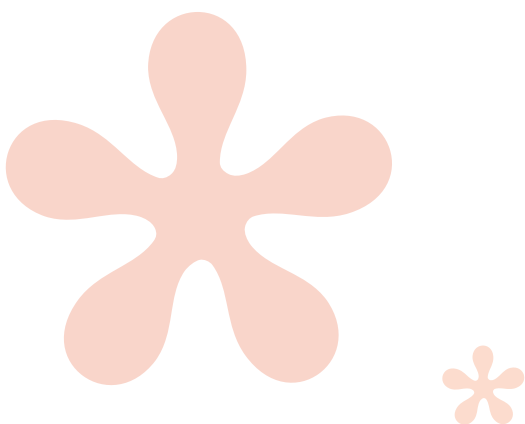


## Lektorky pravidelných programů

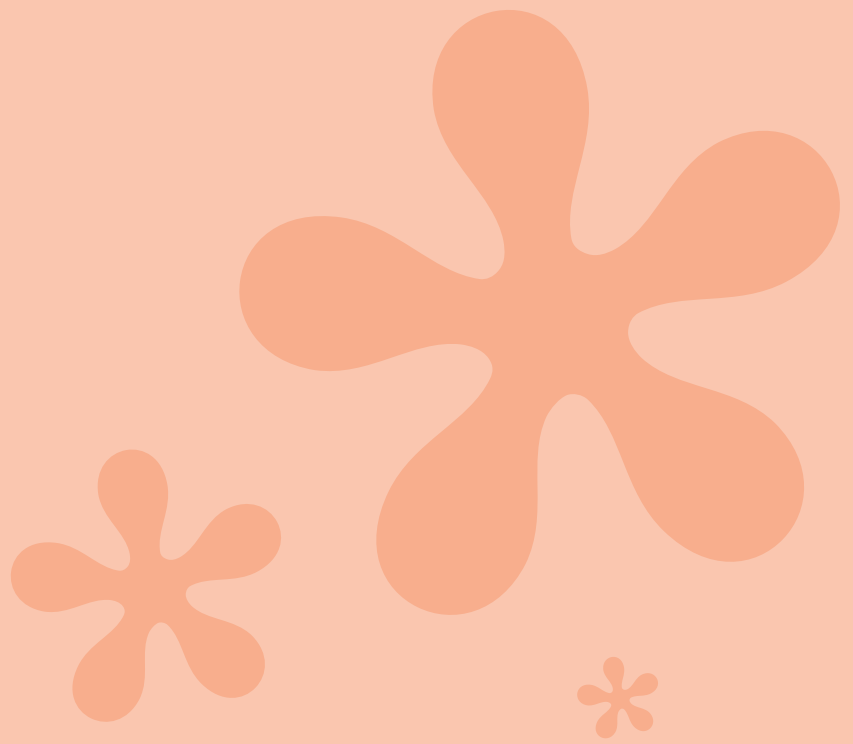
Berousková Arnoštka, Bziráková Petra, Cejnarová Jana, Čábelová Tamara Melissa, Frei Diana, Kupcová Lucie, Königsmarková Ivana, Křížová Bára, Němcová Monika, Novotná Marie Lenka, Rosmannová Zorka, Sedlická Natálie, Skálová Pavla, Skuhrovcová Štěpánka, Šorejsová Katka, Tomanová Petra, Třešňáková Radka, Veselá Eliášová Kamila, Vnoučková Marie, Vomáčková Anna, Zatovičová Katarína

## Externí lektori

Bílý Jan, Harnošová Lucie, Gondeková Iva, Groverová Lucie, Juřenčáková Kateřina, Lelek Viktor, Lowen Alan, Michaelová Monika, Nádvořníková Barbora, Skálová Renata, Soetens Katinka, Sovová Petra, Urbanczyková Petra, Vyšatová Kateřina a další



Od 8. 1. 2014 se změnou formy na obecně prospěšnou společnost je struktura organizace úplně jiná. Vedení organizace má na starost „správní rada“, ve které jsou Katarína Zatovičová, Tamara Melissa a Gabriela Vopatová. Statutárním orgánem je „ředitel“ společnosti, nyní Hana Perglerová. Vše stráží „dozorčí rada“, ve které jsou nyní Lenka Kočí, Petra Hanelová a Zorka Vymazalová.



# 4 PROJEKTY

## 4. PROJEKTY

### Kompetentní rodič

Kompetentní rodič je náš stálý projekt, díky kterému běží většina programů a služeb A centra. Na tento projekt jsme opět dostali dotaci od ministerstva práce a sociálních věcí, kterým tímto velmi děkujeme.

Záměrem projektu je zvýšení rodičovských kompetencí a prevence negativních jevů v rodině. V rámci aktivit rodinného centra teoreticky (přednášky, poradny) i prakticky (tvořivé dílny, předporodní kurzy, cvičení) učít rodiče, jak přistupovat a vychovávat děti od nejužšího věku tak, aby se zdravě vyvíjely po psychické i fyzické stránce.



#### Dílčí cíle projektu jsou tyto:

- \* inspirovat a naučit rodiče, jakým způsobem mají rozvíjet své děti po stránce psychické i fyzické, jak s dítětem komunikovat a dosáhnout vzájemného porozumění,
- \* komplexní záběr (od těhotenství po rodiče s předškolními dětmi a od praxe k teorii),
- \* zvýšení informovanosti nastávajících i současných rodičů v různých oblastech péče o dítě,
- \* pozitivní působení na psychiku i fyzický stav těhotných žen a navázání pozitivního vztahu s dítětem v prenatálním období.

Obsahem projektu je pět okruhů aktivit: tvořivé dílny pro rodiče s dětmi, cvičení, masáže a tanec v těhotenství, předporodní kurzy, poradny a přednášky a workshopy.

### Lektorský kurz Vědomá a aktivní příprava na rodičovství a mateřství

V říjnu 2013 úspěšně dokončilo čtvrtý běh lektorského kurzu 19 studentek, kterým tímto gratulujeme a přejeme mnoho úspěchů v jejich práci jak s těhotnými, tak s rodiči s dětmi. V červnu 2013 jsme otevřeli již pátý běh 1,5letého lektorského kurzu Vědomá a aktivní příprava na mateřství a rodičovství. Kurzu se účastní 14 studentek, které by jej měly závěrečnými zkouškami ukončit v listopadu 2014.

Studium probíhá formou 12 víkendů a je ukončeno praktickými, písemnými a ústními zkouškami a obhajobou písemné práce. Kurz je garantován Uníí porodních asistentek. Cvičení s dětmi je akreditováno MŠMT. Kurz je určen pro zájemce o práci s těhotnými, ženami po porodu, rodiči s dětmi, ale i pro porodní asistentky, fyzioterapeutky či jiné odborníky zabývající se těhotenstvím, mateřstvím, rodičovstvím. Kurz mohou využít i ženy pro svůj osobní rozvoj.

#### Náplní studia je:

- \* Osobnostní rozvoj a sebepéče
- \* Metodika a didaktika
- \* Teorie: základy fyziologie, fyzioterapie a psychologie těhotenství, porodu, šestinedělí a po něm
- \* Výchova a péče o dítě do tří let
- \* Praxe (je možno zvolit si jednu či více z těchto specializací):

- tanec rodiček + tanec po porodu + cvičení s dětmi do tří let
- harmonizační cvičení v těhotenství + po porodu + cvičení s dětmi do tří let
- cvičení na velkých míčích v těhotenství + po porodu + cvičení s dětmi do tří let
- gravidjóga + jóga po porodu + cvičení s dětmi do tří let



*Studentky kurzu včetně jejich rodinných příslušníků a některých lektorek.*

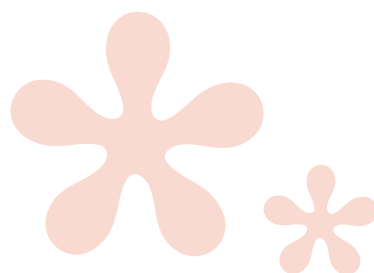
## Volnočasovky pro nejmenší

Cílem druhého stálého projektu je široká skladba volnočasových aktivit pro děti s rodiči k rozvíjení dětí po všech stránkách, produktivně strávenému času dětí s rodiči a k inspiraci rodičů pro práci s dětmi doma. Cílem je tedy nejen naplnit volný čas, ale především naplnit ho smysluplně, kvalitně, a přispět tak k rozvoji dětí od nejtětlejšího věku.

Cílovou skupinou jsou nejmenší děti, především od dvou měsíců do tří let, všechny aktivity jsou tudíž určené i pro rodiče. Ti se svou účastí na aktivitách učí, jak k dětem přistupovat a rozvíjejí zde své rodičovské kompetence.

Mezi aktivity tohoto projektu patří volnočasové dílny Hrajeme si montessori, Zvoneček, Muzikanti, Světýlka, Cvičení na míči, Hrátky s bubnem, Africký tanec, Andílci, Skřítci a Indiáni.

Projekt probíhal i v minulých letech, postupně přibývá aktivit a projekt se profiluje. Plánujeme jeho pokračování a rozšíření i v dalších letech. Velmi děkujeme za finanční podporu Městské části Prahy 8, kterou jsme dostali v rámci grantu v oblasti volnočasových aktivit dětí a mládeže na rok 2013.





## Festival Den pro rodinu

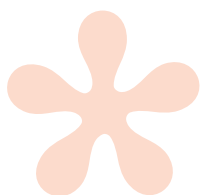
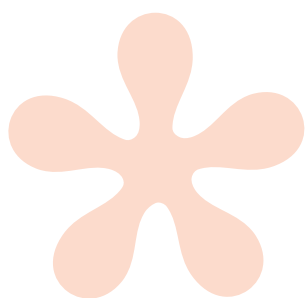


V Botanické zahradě Troja opět proběhl pohodový den pro celou rodinu. Akci jsme tentokrát uspořádali v souvislosti s oslavou konce školního roku a začátku prázdnin v pátek 28. 6. 2013.

Cílem je společně strávený volný čas celé rodiny, který je zároveň inspirací pro děti, mládež a jejich rodiče, jak spolu tvořit, hrát si a aktivně odpočívat, podpora vztahu mezi rodiči a dětmi, možnost něco nového se naučit a dozvědět.

Obsahem akce byly dílny pro celou rodinu (výtvarné, divadelní, hudební, sportovní, relaxační), plné nových forem činností (masáž mezi členy rodiny vonnými oleji, hra na nejrůznější hudební nástroje, společné tvoření, filcování z vlny aj., rozvoj vnímání svého těla a rytmu skrze tanec v rytmu afro, poznávání a využití bylinek v běžném životě při indiánském léčení, divadelní dílna proměnou sama sebe aj.). Dále byly obsahem akce tvořivé stánky (možnost zakoupení originálních výrobků), občerstvení s možností inspirace, jak zdravě, chutně a vyváženě vařit, a koncert skupiny Laš.

V roce 2013 navštívilo botanickou zahradu v den konání Dne pro rodinu 870 osob, přičemž Den pro rodinu navštívila minimálně polovina až dvě třetiny z nich, z toho třetina dětí a mládeže.



## Podpora početí



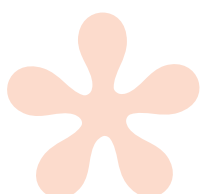
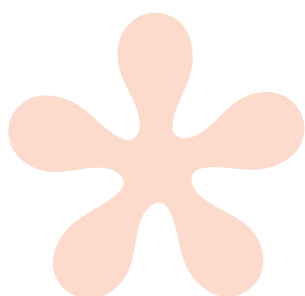
V roce 2013 jsme spustili úplně nový projekt Podpora početí. Je určený pro všechny, kteří se chystají k početí dítěte, a věnuje se také těm, kteří čekají déle, než by sami chtěli. Autorkou projektu je lektorka Renata Sahani Skálová ([www.skolapanevnihodna.cz](http://www.skolapanevnihodna.cz)), která ho vytvořila a zrealizovala ve spolupráci s A centrem.

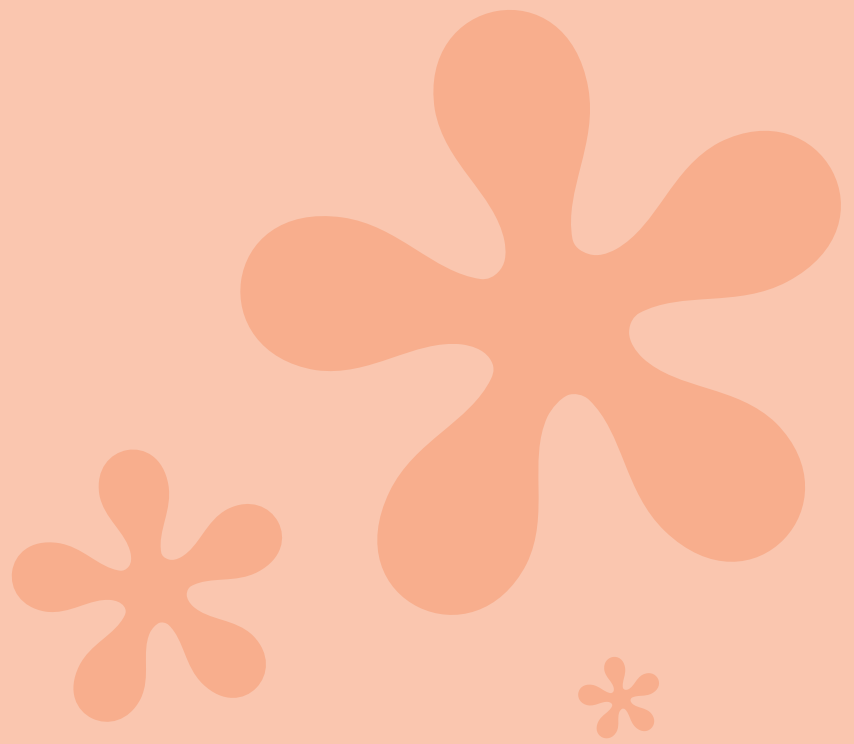
Téma POČETÍ bylo probíráno z různých úhlů z ryze fyzického těla, jeho pochodů a potřeb (pohybu, stravy, zdravotního stavu), dále z psychosomatiky, emocí, témat životní cesty, („správná doba“, poselství dítěte, rodová zatížení atd.), sociální podpory funkčnosti vztahu a řešení různých konfliktů (plnost rodiny a její zabezpečení, funkce společnosti, nejbližšího okolí atd.). Podpora početí je prvním uceleným projektem, který se zabývá tématem početí, a vytváří tak zcela nové odvětví psychosociální podpory rodiny.

V rámci tohoto projektu běžely v A centru každotýdenní pravidelné lekce Cvičení pro ženy podle Ludmily Mojžíšové, Cvičení s fyzioterapeutkou, Gynejóga, Loo-na dance – tanec dělohy a semináře Cesta ženy na nejrůznější témata. Proběhlo sedm workshopů Renaty Sahani (dříve Skálové) s tématy: Tajemství pánevního dna pohledem východu a západu, Podpora početí a Zdravotní cvičení v těhotenství a po porodu. A uskutečnily se tři přednášky: Neplodnost a možnosti její léčby, Početí přirozenou cestou a Podpora početí. Na projektu se podíleli externí lektori Jan Bílý a Barbora Nádvorníková.

Ve spolupráci s Ivetou Kučerovou a jejím projektem Živá radost se v A centru uskutečnil také seminář s Alanem Lowenem O početí a rodičovství.

Bohužel se nám na projekt nepodařilo sehnat dostatečnou finanční podporu, proto byl projekt od podzimu 2013 omezen pouze na pravidelné týdenní aktivity a občasné workshopy, které jsou schopné se samofinancovat. Považujeme ale stále osvětu v této oblasti za velmi důležitou, pokud byste měl někdo zájem o spolupráci, jsme jí velmi otevření.





# 5 AKTIVITÄT



# PRAVIDELNÉ AKTIVITY

k 31. 12. 2013

## Pravidelné každodenní aktivity

### Pro těhotné ženy:

- \* Cvičení na míči
- \* Gravidjóga
- \* Cvičení s fyzioterapeutkou pro těhotné
- \* Těhotenské zdravotní cvičení
- \* Tanec pro těhotné
- \* Pilates pro těhotné
- \* Pilates pro ženy a těhotné
- \* Muzikoterapie pro těhotné
- \* Gravidjóga – harmonizace

### Pro rodiče s dětmi:

- \* Afrotanec a bubnování pro matky s dětmi
- \* Andělíčci
- \* Cvičení na míči pro matky s dětmi
- \* Cvičení po porodu s fyzioterapeutkou
- \* Indiáni
- \* Jóga po porodu
- \* Pilates pro ženy s dětmi i bez
- \* Skřítci
- \* Tanec v rytmu afro pro matky s dětmi
- \* Tanec pro radost pro matky s dětmi
- \* Zdravotní cvičení po porodu

### Pro děti:

- \* Hrajeme si montessori
- \* Little Angels
- \* Světýlka
- \* Zvoneček
- \* Tvořivá světýlka

### Pro ženy a muže:

- \* Cesta ženy
- \* Loona dance
- \* Jemná jóga
- \* Mužská skupina
- \* Cvičení podle L. Mojžíšové
- \* Tancem k sobě

### Poradny:

- \* Gynekologická poradna
- \* Konzultace vázání šátků
- \* Mediace
- \* Poradna péče a výchovy dítěte
- \* Poradna pro těhotné
- \* Poradna psychomotorického vývoje

### Masáže:

- \* Aromaterapeutická masáž Shiatsu masáž
- \* Zdravotní masáž pánve a kříže
- \* Aromaterapeutická masáž „Sedmé nebe“
- \* Masáž lávovými kameny
- \* Relaxační masáž s vonnými oleji
- \* Baňková masáž
- \* Detoxikační masáž
- \* Masáž těhotných žen
- \* Indická masáž hlavy
- \* Masáže dětí a kojenců
- \* Tanec doteků světla pro tělo
- \* Harmonizace a léčení zvukem a dechem
- \* Metamorfní technika

### Terapie:

- \* Kraniosakrální terapie
- \* Terapie L. Mojžíšové
- \* Individuální terapie

## Přednášky a semináře

Včeličkový blešák, Aby porod nebolel, Bazárek A centra, Cesta ženy – Odhal kouzlo být ženou, Hojení vnitřního dítěte, Předporodní příprava, Jsem žena, Kruhové tance, Lektorský kurz A centra – Vědomá a aktivní příprava na mateřství a rodičovství, Martinská slavnost – lampiónový průvod, Metamorfní technika, Moudrost a skryté dary ženské proměnlivosti, Novoroční očista a regenerace v kruhu žen a mužů, Poznej sám/sama sebe aneb Dnes je lepší než zítra!, Podpora početí, Prožitkový pobyt pro rodiny s dětmi, Přirozený porod a porod doma, Smrt a její působení na život, Smyslové perinatální cvičení, Tajemství ženského pánevního dna pohledem západu i východu, Vytváření společenství podle Scotta M. Pecka, Ze srdce do lůna – vědomé setkání nastávajících maminek se svými děťátky aj.

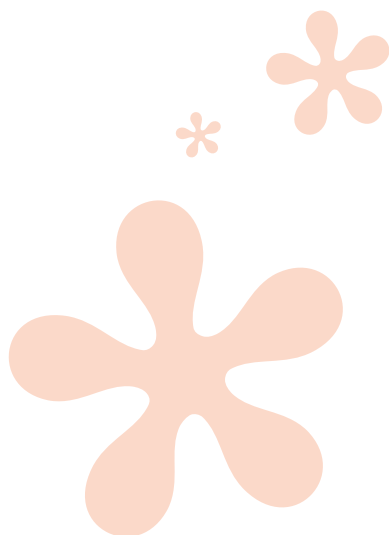


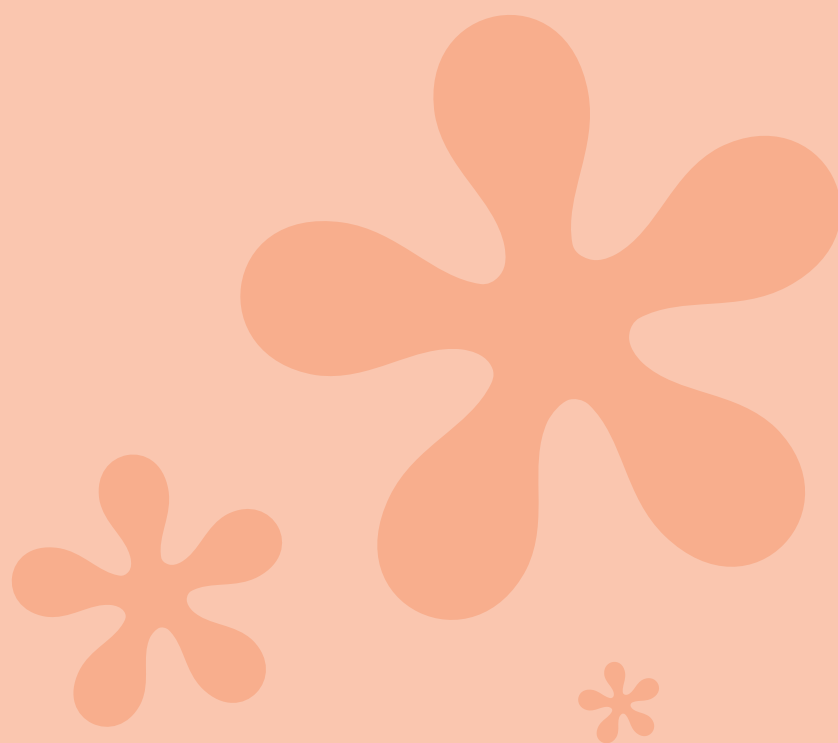
## Přednášky a semináře

Adventní večerní konstelace, Aromaterapie a její léčivé účinky pro dospělé i děti aneb Voňavá péče pro tělo i duši, Aromaterapie a masáže během těhotenství a porodu, Autentický život, Baby signs – znakování, Beseda o očkování, Bezplenková metoda, Bonding – porodní radost aneb Lásky na první pohled a dotek, Bytí s dětmi láskyplně i důsledně? To jde!, Bytí s dětmi – Prostor pro hraní, Celostní pohled na psychomotorický vývoj, Cesta za porodem k moři – porod do vody v Ostende, Cesta ženy – Partnerské dotýkání, Čínská medicína v novém roce, aneb Co nám přinese rok Hada, Dech a zpěv, Děťátko přichází na svět, Dobrý rodič, nebo tyran?, Domácí léčebné prostředky, Domácí vzdělávání, Dost dobří rodiče aneb Minimum pozitivního rodičovství, Duchovní vývoj dítěte, Ekodomácnost, Ekzémy u dětí (i dospělých), Emoce ve vztazích: Jak ledové potlačení či tornádovou smršť transformovat v životní moudrost a vášeň, Háčkování, Hlas duše, Homeopatie – Homeopatické minimum aneb Vše o homeopatii, Homeopatie během těhotenství a porodu, Chovejte mě! Proč a jak miminka nosit?, Jak díky těhotenství a mateřství nepřijít o svého chlapa, Jak na porod bez bolesti?, Jak naučit děti usínat a dobře spát, Jak podporovat v dětech sebedůvěru, Jak se dobře cítit se svým dechem, Jak se vědomě připravit na výchovu dítěte, Jarní probuzení organismu a co na to tradiční čínská medicína, Komu patří vaše rodina. Vám, nebo vaši tchyni?, Komunikace s miminkem zvuky, zpěvem a hudbou, Koncept kontinua aneb Rodičem bez stresu, Kontaktní rodičovství, Látkové pleny moderně, Léčivé účinky bylin a jejich využití v jarním období, Lesní mateřská škola: předškolní vzdělávání pod širým nebem, Masáže dětí a kojenců, Masáže dětí a kojenců s aromakosmetikou, Montessori Cestou, Montessori pedagogika aneb Přirozená výchova pro vaše dítě, Montessori pro nejmenší – prožitkový workshop pro rodiče, Na vlastních nohou rodit do vlastní náruče, Naše kořeny, Neotevřela jsem se ... při porodu, Nevýchova aneb Jak se s dítětem na všem domluvit, Něžná náruč rodičů, Nošení dětí v šátku, Očkování, poruchy vývoje a imunity u dětí, Osvědčené tipy pro nastávající maminky, Partnerské předporodní setkání, Péče o domácnost – péče o život, Pevné objetí jako součást životního stylu, Podpora početí: Cyklus ženy jako dar, Porod jako cesta sebepoznání, Porodní večírek, Prenatální komunikace prostřednictvím kresby, Prenatální život z duchovního pohledu, Principy zdravých vztahů, Přikrmujeme a vaříme z divokých bylin, Relaxační techniky k porodu, Respektující výchova v praxi, Rodová škola a inspirace pro domácí vzdělávání, Školka blízka přírodě – předškolní vzdělávání pro udržitelný rozvoj, Sourozenci na život i na smrt, Speciální porodní večírek s hostem, Srdce muže, Temperamenty dětí, Televize & pohádky a působení na děti, Těhotenství a porod z duchovního pohledu, Tradiční čínská medicína, Tradiční čínská medicína a co můžete mít vždy doma, Tradiční čínská medicína v pediatrii, Tvořivá vánoční dílnička, Uvolnění bloků z prenatálního vývoje, UŽÍVOT – život, kterého si užíváš, Vaginální mapování – neboli „vaginální akupresura“, Vánoční besídka A centra, Vaříme (nejen) dětem, Večerní andělský seminář, Vyprávění dulích příběhů, Vycházka s lekcí zlepšení zraku, Waldorfská pedagogika, Základy bylinné léčby pro děti a mámy v podzimním období, Zlepšení zraku přirozenou cestou, Zlobivé dítě? Přerazit, potlačit, nebo pochopit, Znakování s miminky, aj.

## Další služby

- \* Hlídnání dětí
- \* Půjčování knížek, koupacích kyblíků a odsávaček, kolíčky, šátků na nošení dětí, porodních stoliček
- \* Rozvoz zdravých obědů a biozeleniny
- \* prodej nejrůznějšího zboží
- \* pronájem prostor a další formy spolupráce.





# 6 PARTNERSTVÍ A SPOLUPRÁCE

## 6. PARTNERSTVÍ A SPOLUPRÁCE

### Dlouhodobě spolupracujeme s těmito organizacemi:

#### Partnerská občanská sdružení A centra v Bratislavě a v Košicích:

výměna zkušeností, vzájemná podpora, partnerství.

#### ČAD – Česká asociace dyl:

semináře pro duly.

#### HAM – Hnutí aktivního mateřství:

spolupráce na jejich projektu Respekt k porodu, pořádání Porodního večírku.

#### LOM – Liga otevřených mužů:

přednášky pro Táty, půlroční uzavřená rozvojová skupina pro muže, účast na jejich akci Tátafest.

#### Mužský kruh:

Lídři z mužského kruhu nám dali zpětné vazby k vedení organizace a jsme partnery jejich projektu „Cesta pravého muže“.

#### Prostor pro rodinu:

podílíme se na projektu vzdělávání osob pečujících o malé a předškolní děti na území Prahy 6, umožňujeme studentkám uskutečnit si na našich kurzech povinnou praxi a malou částí se také podílíme na lektorování.

#### ROZALIO - rodiče za informovanost a svobodnou volbu v očkování:

Besedy o očkování.

#### Škola pánevního dna:

spolupracujeme s autorkou školy Renatou Sahani (dříve Skálovou) na společném projektu Podpora početí.

#### Unie center pro rodinu a komunitu:

stali jsme se letos součástí této organizace zastřešující nejrůznější rodinná aj. centra.

#### UNIPA – Unie porodních asistentek:

garance odbornosti lektorského kurzu, poradny a předporodní kurzy.

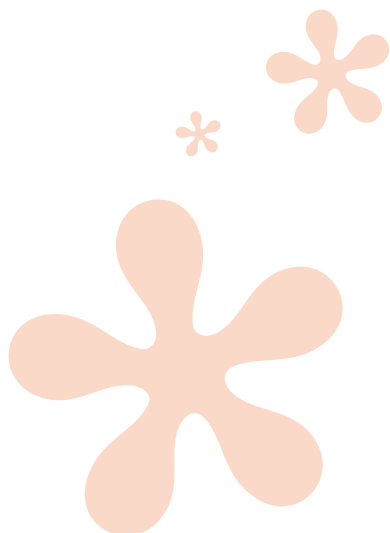
#### Živá radost:

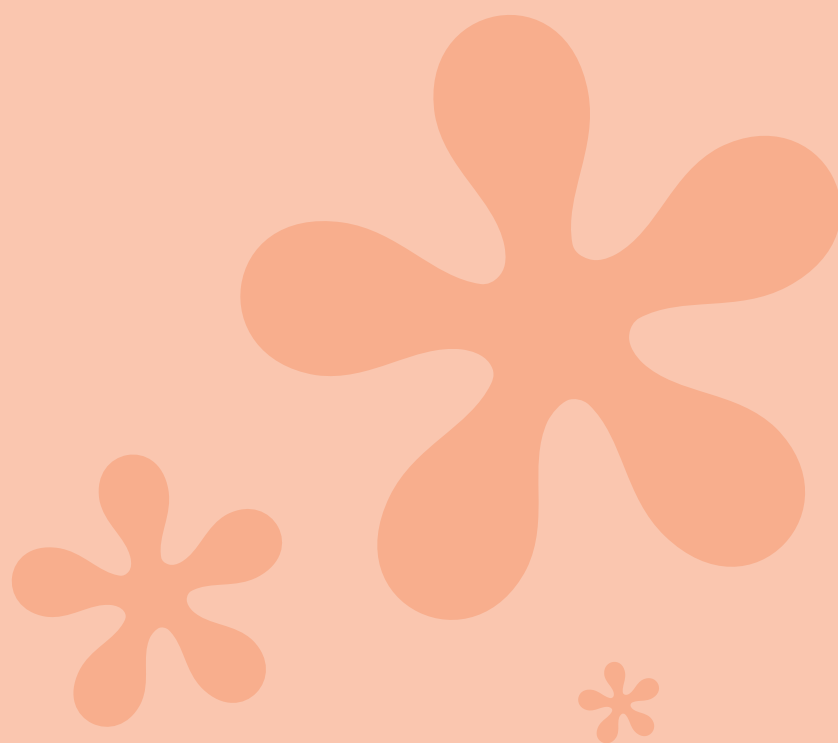
spolupracovali jsme na některých akcích na téma Podpory početí s autorkou projektu Ivetou Kučerovou.

### Veletrhy, festivaly apod.

Účastnili jsme se těchto akcí:

- \* **Karlínské trhy Prahy 8** ((zajištění programu pro rodiče s dětmi na čtyřech trzích na Karlínském nám.)
- \* **Tátafest**
- \* **Mimi den** – veletrh neziskovek Prahy 8 v Thomajerových sadech





# 7 AKTIVITY V ČÍSLECH

## 7. AKTIVITY V ČÍSLECH

V závorkách jsou uvedeny údaje za rok 2012.

**Počet pravidelných týdenních lekcí v jednom týdnu celkem: 40 (45)**

Z tohopro těhotné ženy:	11 (12)
pro rodiče s dětmi:	10 (12)
pro děti:	16 (16)
pro ženy a muže:	3 (5)

**Počet přednášek a seminářů konaných za rok: 258 (215)**

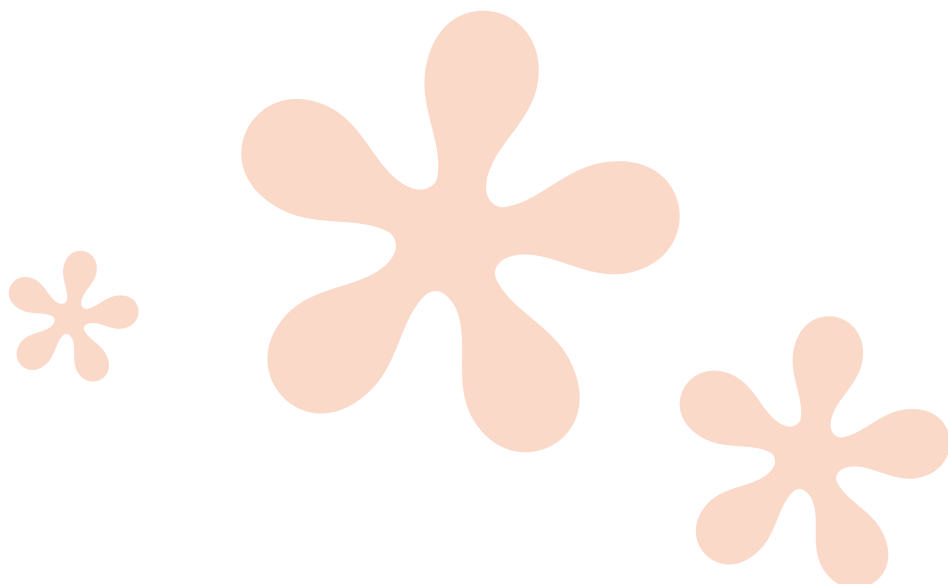
**Počet víkendových seminářů a workshopů za rok: 43 (68)**

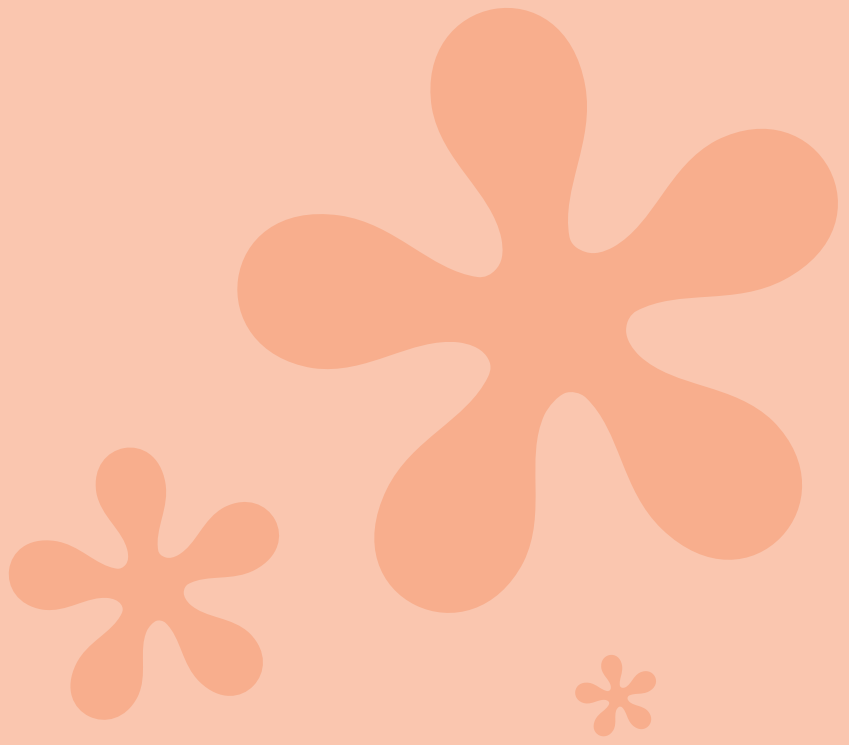
**Vstupy na pravidelné týdenní aktivity celkem: 4 764 (5 302)**

Leden	551	(387)	Červenec	220	(179)
Únor	488	(473)	Srpen	166	(192)
Březen	446	(569)	Září	403	(376)
Duben	593	(561)	Říjen	562	(652)
Květen	419	(540)	Listopad	458	(695)
Červen	237	(399)	Prosinec	221	(279)

**Počet přihlášených odebírajících pravidelný měsíční newsletter: 2 208 (2 696)**

Mnohem nižší počet je způsobem pročištěním nefunkčních e-mailů. Nárůst od loňského roku činí 200 kontaktů. Snížení počtu pravidelných lekcí způsobil nárůst pronájmů, které ale jsou také aktivitami pro rodiny, jen nejsou v naší evidenci.





**8** FINANCE

# 8. FINANCE

## Sbírka A centra

Ač se možná zdá, že fungujeme komerčně, ve skutečnosti tomu tak není. A centrum je neziskovka a mnoho činností se u nás děje téměř na dobrovolnické bázi, především v oblasti vedení centra. Podařilo se získat opět granty na některé naše činnosti, a postupně tak míříme ke stabilizaci našeho financování jako ostatní neziskovky, tedy s podporou zvenčí – granty, sbírky apod.

Jsme přesvědčeni, že naše činnost je stále důležitá a pro lidi velmi přínosná. Proto oslovujeme i vás o partnerství s námi. **Nájem našich prostor je náš největší finanční výdaj, který činí 31 000 Kč, proto jsme založili sbírku určenou na podporu provozu A centra. Sháníme nyní 310 partnerů, kteří by nám měsíčně zasílali 100 Kč, za což vám nabízáme na oplátku 60 min. měsíčně zdarma, které můžete, ale nemusíte využít, a další výhody. Velmi děkujeme vám všem, kteří jste se do spolupráce již zapojili, a tím nám i sobě pomáháte plnit a dále rozvíjet společnou ideu zdravé a šťastné rodiny.**

Na základě darovací smlouvy s možností odečtu z daňového základu můžete tedy přispět na náš zřízený veřejný sbírkový účet č. 2600088789/2010 jednorázovým nebo trvalým příkazem, oceníme i malé částky, například 50 Kč měsíčně. A centrum je zaregistrované na dvou dárcovských portálech – [www.darujme.cz](http://www.darujme.cz) a [www.darujspravne.cz](http://www.darujspravne.cz). Můžete nám zasílat dárcovské platby také on-line přes tlačítko na našich webových stránkách.

## Benefity

Účastníci našich programů mohou využívat benefity několika společností (Benefit plus, Sodexo, Ticket a Multisport) a při nákupu našich programů získat slevy, tj. benefity nabízející často firmy svým zaměstnancům. Zeptejte se ve své firmě a využijte slevy a výhody benefitů.

NÁKLADY	2013	2012	2011
spotřeba materiálu	45 169,00	52 613,00	38 700,00
kancelářské potřeby	4 073,00	9 374,00	2 936,00
čisticí prostředky	18 934,00	10 933,00	13 345,00
pomůcky na cvičení	12 645,00	11 149,00	22 419,00
materiál na lektorský kurz	9 512,00	19 044,00	0,00
spotřeba energie	18 409,00	17 455,88	20 313,00
prodané zboží	258 295,00	257 125,00	208 645,00
opravy a udržování	65,00	2 025,00	17 565,00
ostatní služby	1 727 415,00	1 983 690,50	1 481 562,92
internet, pevná linka	14 440,00	11 176,62	12 798,00
pronájem pokladny	0,00	0,00	7 500,00
propagace, tisky	69 138,00	84 866,00	53 521,00
účetní práce, web	24 000,00	165 673,00	145 963,00
organizace, administrace	173 887,00	238 095,00	155 421,00
nájemné	383 397,00	377 375,00	384 054,00
služby prostory	337 068,00	185 111,00	115 345,00
lektorování	313 974,00	630 842,30	320 699,00
přednášky, workshopy	118 530,00		
dílny pro rodiče s dětmi	118 387,00		
těhotenské aktivity	66 042,00		
poradny	11 015,00		
lektorování lektorského kurzu	411 510,00	399 711,58	271 870,00
mzdové náklady	403 006,00	392 626,00	381 884,00
pojistné	2 879,00	31 318,00	0,00
ostatní náklady	21 413,00	2,00	1 001,00
<b>CELKEM</b>	<b>2 476 651,00</b>	<b>2 736 854,78</b>	<b>2 159 079,21</b>



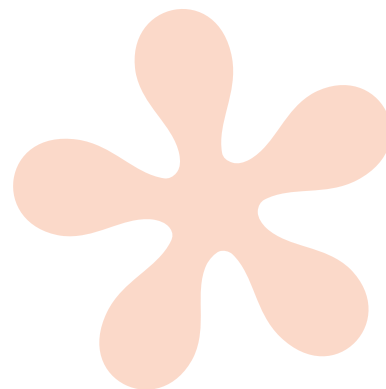
## 8. FINANCE

VÝNOSY	2013	2012	2011
tržby cvičení, přednášky	960 806,00	1 084 025,00	920 562,00
tržby lektorský kurz	422 597,00	772 000,00	452 695,17
tržby prodané zboží	308 565,00	292 537,00	333 015,00
přefakturovaný nájem	472 606,00	370 913,00	317 543,00
tržby jiné	5 593,00	8 500,00	5 850,00
členské příspěvky	1 440,00	1 800,00	3 960,00
dary	54 904,00	55 195,60	37 300,00
dotace	291 823,00	258 173,00	0,00
<b>CELKEM</b>	<b>2 518 335,00</b>	<b>2 843 277,69</b>	<b>2 072 300,20</b>



# 9 MÉDIA

## 9. MÉDIA



### Časopisy

#### Betynka

- \* Léčivé doteky aneb Kraniosakrální terapie pro maminky a děti (*Lenka Kolárová, č. 1/2013*)

#### Týdeník Květy

- \* Chyběly mi ostré lokty (*MgA. Katarína Zatovičová, 28. 11. 2013*)

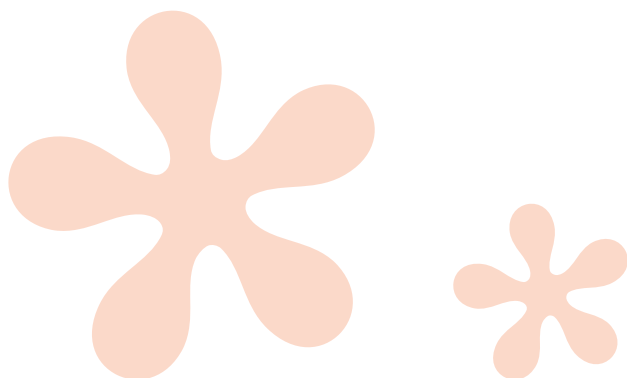
#### Pravý domácí časopis

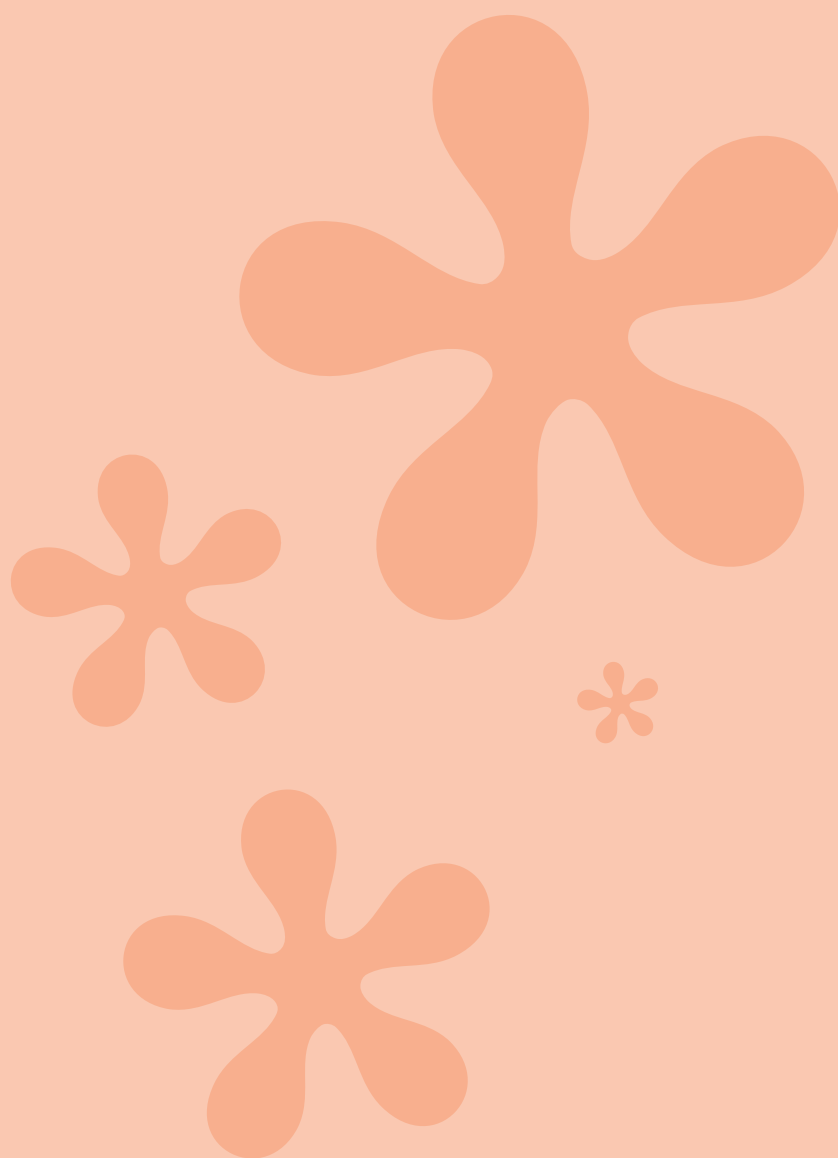
Podpořili jsme vznik nového krásného časopisu, kde nyní máme článek každý měsíc.

- \* Jak vyžrát na děti a televizi (*Mgr. Hana Perglerová, č. 1/ 2013*)
- \* Každé dítě má právo narodit se do světa s láskou
- \* Strach (z péče) o dítě (*MgA. Katarína Zatovičová, č. 2/ 2013*)
- \* Léčení zvukem v jednom kruhu (*Mgr. Štěpánka Trojská Čížková, č.3/ 2013*)
- \* Nám, nám, narodil se! (*Mgr. Natálie Sedlická, č. 4/ 2013*)

### On-line

- \* <http://www.novinky.cz/zena/deti/289925-alternativni-rodicovstvi-kojenici-bez-plenek-satkovani-nonstop-kojeni.html>,  
(*Mgr. Hana Perglerová, 22. ledna 2013*)





**10** KONTAKTY

# 10. KONTAKTY



Obecně prospěšná společnost

**A centrum – Váš průvodce těhotenstvím a rodičovstvím, o. p. s.**

Vítkova 10/241, 186 00 Praha 8

IČ: 266 513 27

Tel.: 224 811 190

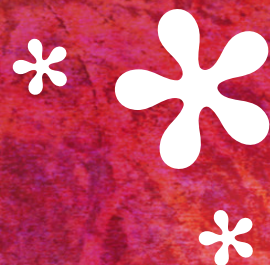
Mob.: 605 253 345

E-mail: [info@acentrum.eu](mailto:info@acentrum.eu)

Web: [www.acentrum.eu](http://www.acentrum.eu)

Č. účtu: 2300088787/2010

Č. sbírkového účtu: 2600088789/2010



Vítkova 10/241, 186 00 Praha 8  
IČ: 266 513 27  
Tel.: 224 811 190  
Mob.: 605 253 345  
Email: [info@acentrum.eu](mailto:info@acentrum.eu)  
Web: [www.acentrum.eu](http://www.acentrum.eu)

 **acentrum**  
Váš průvodce těhotenstvím  
a rodičovstvím