



VÝROČNÍ ZPRÁVA 2018

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

*„Prostor pro rodiny i jednotlivce, kde každý
může být sám sebou a vědomě tvořit svůj
život.“*

OBSAH

1. Úvodní slovo ředitelky	3
2. Poslání a cíle	4
3. Lidé v organizaci	6
4. Co se událo	
5. Projekty	10
6. Aktivity	18
7. Aktivity v číslech	20
8. Partnerství	23
9. Finance	25
10. Kontakt	26

1. ÚVODNÍ SLOVO ŘEDITELKY

Vážení přátelé,

letošní rok přinesl mnoho změn v nastavení organizace, veškeré agendy prošly revizí a pomalu se stabilizuje nový tým A centra do mnohem funkčnější podoby. Do týmu jsme přizvali profesionální firmu na vedení účetnictví. Velmi intenzivně hledáme do týmu nové kolegy na pozici public relations a fundraising, zatím bez úspěchu.

Bouřlivými fázemi celý rok také procházela naše myšlenka najít nějaké nové, větší a levnější prostory. Stále se nám to nedaří, tak věříme, že letošní rok budeme mít větší štěstí.

Velký dík patří také a především vám, účastníkům našich akcí a aktivit, podporu ať už hlasovací, finanční či dobrovolnickou.

A také velmi děkuji celému týmu za nasazení a spolupráci s jakou všechny změny přijal a chopil se jich.

Mgr. Vladimíra Vokurková Košková
ředitelka

2. POSLÁNÍ A CÍLE

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

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 nejen nastávajícím, ale i současným rodičům poskytuje širokou škálu informací z oblasti prenatální psychologie, porodnictví, pediatrie a vzdělávání.

„Jak se k dítěti chováme, když je ještě v děloze, tak se ono v dospělosti bude chovat ke světu“. Frederick Leboyer

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 pohybových kurzů a seminářů pro rozvíjení dovedností.
- Napomáháme humanizaci porodnictví v České a také ve Slovenské republice a přispíváme k liberalizaci podmínek a možností v oblasti porodnictví.

Naše specifičnosti:

- 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 dnes již známé gravidjógy, tance rodiček, tance s miminky v náručí, muzikoterapie pro kojence apod. v ČR a SR
- Návštěvníci z celé ČR a SR – dojíždějí za specifičností A centra
- Zázemí pro vznik organizací jako H.A.M, Česká asociace dul, Aperio, Jak jinak

Hlavní podstatou naší práce je „PÉČE“ ve třech hlavních pilířích:

- **Naladění na sebe – vědomé ženství**

Ženy, které chtějí otěhotnět, nebo chtějí a zatím nemohou, i proto, že teprve hledají partnera.

- **Naladění na miminko – vědomé mateřství**

Ženy, které směřují k vědomému naladění na svůj těhotný stav, na mateřství, miminko, které přijde – učí se, jak vytvářet spojení se svým dítětem již v bříšku, jak se o něj co nejlépe postarat při porodu a po narození (včetně tatínků).

- **Společenství rodiny – vědomé bytí celé rodiny – partnerství s mužem!**

Těhotné ženy a ženy s dětmi hledající další informace pro svůj život a výchovu dětí – jak být více a vědomě ženou a dobrou matkou.

3. LIDÉ V ORGANIZACI

Stav k 31. 12. 2018.

Správní rada

Ing. Ivana Antalová, MgA. Katarína Zatovičová, Ivana Konigsmarková

Dozorčí rada

Lukáš Horák – předseda, PhDr. Ingrid Němečková, Mgr. Mercedes Wimmerová

Ředitelka

Mgr. Vladimíra Vokurková Košková

Áčkový tým

Řízení

Vladimíra Vokurková Košková – ředitelka

Pozice fundraising neobsazena

Produkce

Kateřina Vyšatová_ – produkce přednášek a workshopů

Lucka Luňáčková – produkce pravidelného programu

Marketing, PR

Pozice PR neobsazena

Petra Hanelová – psaní projektů, tvorba newsletteru

Ilona Melicharová– grafička

Lukáš Vébr – programátor

Finance

Irena Kočí – šéfka týmu, finance

Provoz

Marta Vašáková_ – šéfka týmu, recepce

Ing. Lucka Luňáčková – recepce

Zorka Vymazalová – recepce

Lucka Šebková - recepce

Kateřina Vyšatová – zboží

Lektorky a lektoři pravidelných programů

Arnoštka Berousková, Bára Křížová, Diana Pipková, Gabriela Borská, Hana Perglerová, Petra Bzirká, Tamara Melissa, Dagmar Hubená, Halka Kohoutková Bardová, Ilona Melicharová, Ivana Klánová, Ivana Königsmarková, Kamila Veselá Eliášová, Kateřina Anna Šrubařová, Kateřina Juřenčáková, Kateřina Vyšatová, Linda Mezrová, Lucie Marešová, Marie Vnoučková, Martina Suchánková, Milan Novák, Monika Němcová, Natálie Sedlická, Pavlína Landovská, Petula Dolečková, Štěpánka Čížková, Kateřina Šorejsová, Karel Tůma, Renata (Radha) Třešňáková, Vladka Vokurková, Katarína Zatovičová

4. CO SE UDÁLO A KAM JDEME

Rádi bychom Vám více představili organizaci blíže. Letos jsme se soustředili především na proměnu vnitřní, reorganizaci týmu, nastavení kompetencí a stabilizaci procesů. Velkou součástí je také revize Vize projektu. Chceme nadále nabízet vaše oblíbené programy, soustředit se na jejich kvalitu a přehlednost.

Řízení

Co se udělalo:

- Zrevidovala se organizační struktura
- Revidují se všechny procesy a kompetence
- Pokračování v dobré praxi předchozího vedení
- Hledají se nové osoby ve fundraisingu

Cíle:

- Stabilizovat vše nově zavedené
- Nastavit komunikační kanály
- Nastavit motivační systém a zpětné vazby
- Získat více finančních zdrojů správným nastavením grantových žádostí

Marketing, PR

Co se udělalo:

- Ujasnění strategie a plánů do budoucna
- Pokračování ve zlepšení propagace skrze web, fb, newsletter
- Uspořádali jsme externí akce na mnoha trzích a festivalech

Cíle:

- Vytvořit webové stránky
- Spustit blog, kde bychom našim klientkám a klientům mohli poskytnout návody, doporučení a cenné rady, které využijí během těhotenství a rodičovství

Finance

Co se udělalo:

- Poukázky Multisport, Benefit, Sodexo, Ticket aj. se dobře uchytily.
- Přizvala se nová účetní firma
- Přešli jsme k novému účetnímu programu Pohoda, zavedli platební terminál, EET
- Nastavení pravidelných výstupů.
- Zlepšovat uchopování finančního řízení, sbírání podkladů, evidence statistik, stanovování rozpočtu.

Provoz

Co se udělalo:

- Nastavili jsme pravidelné měsíční porady.
- Pomocí měsíčního přehledu s programem dostává recepce podrobné informace k jednotlivým lekcím či přednáškám, které je ze stran lektorů či vedení potřebné zařídit či se na ně dopředu připravit.
- Dobře funguje kompletní delegování starosti o zboží k prodeji pouze na jednu kolegyni.
- Zavedli jsme nástěnku, na které propagujeme pouze přednášky pořádané A centrem.
- Vymalování prostoru recepce

Cíle:

- Směřovat k efektivní práci a spolupráci mezi recepčními
- Vytvořit útulnější, funkčnější a přehlednější prostor v místnosti pro sklad a naše věci.
- Vylepšovat prostor A centra, co nejvíce to půjde podle finančních možností.

Služby pro návštěvníky a spolupráce v A centru se od jeho založení vždy odehrávaly v rodinné atmosféře. S pojmenováním a zvědoměním, že jde o základ organizační kultury, tak nabyla rodinná atmosféra v A centru na důležitosti a formě a je dále záměrně kultivována.

Pojmenovali jsme její složky a rozvíjeli především způsoby otevřené vstřícné komunikace, učili se produktivně řešit konflikty a podporovali osobní zodpovědnost lektorů a členů týmu.

Soustavně pečujeme o prostředí a pohodu pro návštěvníky.

5. 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, kterému tímto opět velmi děkujeme.

Záměrem projektu je zvýšení rodičovských kompetencí a prevence negativních jevů v rodině. V rámci aktivit rodinného centra můžeme teoreticky (přednášky, poradny) i prakticky (tvořivé dílny, předporodní kurzy, cvičení) učit rodiče, jak přistupovat k dětem a vychovávat je od nejútlejšího 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
- mít komplexní záběr (od těhotenství po rodiče s předškolními dětmi a od praxe k teorii)
- zvýšit informovanost nastávajících i současných rodičů v různých oblastech péče o dítě
- pozitivně působit na psychiku i fyzický stav těhotných žen a pomoci jim navázat kladný vztah s dítětem již 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.



Volnočasovky pro nejmenší

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

Cílovou skupinou jsou nejmenší děti, především od dvou měsíců do tří let, všechny aktivity jsou tudíž určeny 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*, *Andílci*, *Skřítkci*, *Indiáni* a *Masáže dětí a kojenců*.

Projekt probíhal i v minulých letech, postupně přibývá aktivit a projekt se profiluje. Plánujeme jeho pokračování a rozšíření i v dalších letech. Velmi děkujeme Městské části Praha 8 za finanční podporu, kterou jsme dostali v rámci grantu v oblasti volnočasových aktivit dětí a mládeže na rok 2015.





Pohybem do pohody v roce 2018

Cílem projektu je pozitivní působení na psychický a fyzický stav žen i mužů prostřednictvím pohybových aktivit. Dílčím cílem je proto vytvoření široké nabídky pohybových aktivit pro těhotné ženy, ženy po porodu a s malými dětmi a také pro muže.

Pozitivním působením na fyzický a psychický stav máme na mysli:

1. zlepšení fyzického stavu (utlumení až odstranění zdravotních potíží, bolestí zad a pohybového aparátu, zlepšení pohyblivosti, zvýšení kondice, posílení pánevního dna, břišních, zádových a dalších svalů apod.)

2. zlepšení psychického stavu (zklidnění mysli, harmonizace, zlepšení psychické kondice, načerpání energie, vyrovnávání emocí, uvolnění stresu, získávání jistoty, apod.)

Cílovou skupinou projektu jsou těhotné ženy, ženy bezprostředně po porodu, ženy na mateřské dovolené a také muži.

Těhotné ženy a ženy po porodu jsou specifická, a velice citlivá skupina, pro kterou je pohyb, cvičení a vůbec sdílení prostoru se ženami ve stejné životní situaci nesmírně důležité. Při tvorbě programu jsme vycházeli z jejich potřeb. A centrum je jedno z mála míst v celé Praze, kde mohou ženy kontinuálně cvičit v těhotenství, následně po porodu a v dalších obdobích. Důvěrně známé prostředí je pro ně bezpečné. A centrum je také jedním z mála míst, kam může žena miminko na cvičení vzít s sebou, což je zásadní pro její rozhodnutí, jít vůbec během kojení cvičit.

Aktivity projektu jsou rozděleny do tří skupin. 1. Pohybová a zdravotní cvičení pro těhotné ženy, 2. Pohybová a zdravotní cvičení po porodu a 3. Pohybové aktivity pro ženy a muže. Probíhají pravidelně každý týden.

1. Pohybová a zdravotní cvičení pro těhotné (kondiční, zdravotní, uvolňovací, prožitkové a relaxační cvičení pro těhotné): Cvičení s fyzioterapeutkou, Gravidjóga, Harmonizační cvičení, Pilates, Těhotenské cvičení na míči + předporodní povídání, Protancuj se k porodu

2. Pohybová a zdravotní cvičení po porodu (cvičení po porodu jsou zaměřená na zlepšení fyzické i psychické kondice po porodu, přispívají k celkové harmonizaci, jsou určeny pro ženy po 6ti nedělích až do 3let věku dětí, ženy mohou na všechny lekce přijít i s dětmi): Jóga po porodu, Cvičení na míči pro maminky s dětmi + poporodní povídání, Pilates nejen po porodu

3. Pohybové aktivity pro muže a ženy (netradiční pohybové lekce pro ženy, muže nebo pro oba společně zaměřené na podporu a rozvoj ženství a mužství)



6. AKTIVITY

Pravidelné každotýdenní aktivity

Stav k 31. 12. 2018.

Pro těhotné ženy:

Cvičení na míči pro těhotné
Gravidjóga
Zdravotní cvičení pro těhotné
Tanec pro těhotné
Pilates pro těhotné
Gravidjóga – harmonizace
Předporodní příprava
Průvodcování na cestě k porodu

Pro rodiče s dětmi:

Cvičení na míči pro matky s dětmi
Jóga po porodu
Léčivý kruh pro matky s dětmi
Pilates po porodu
Tanec pro matky s dětmi
Zdravotní cvičení po porodu

Pro děti:

Andílci
Hrajeme si Montessori
Indiáni
Skřítky
Světýlka
Zvoneček

Poradny:

Konzultace vázání šátků
Poradna péče a výchovy dítěte
Poradna pro těhotné
Poradna psychomotorického vývoje

Terapie

Bachova květová terapie
Celostní psychoterapeutické
poradenství
Kraniosakrální terapie
Shiatsu
Těhotenská masáž

Přednášky a workshopy

Poradenství

Masáže a Terapie

Další služby – půjčování: koupacích kyblíků a odsávaček, porodního bazénku, šátků na nošení dětí, kolébky, porodních stoliček a knížek a dále prodej nejrůznějšího zboží.



7. PARTNERSTVÍ

Dlouhodobě spolupracujeme s těmito organizacemi:

ČAD – Česká asociace dul: semináře pro duly

H.A.M – Hnutí za aktivní 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 Hlavního města Prahy, umožňujeme studentkám uskutečnit si na našich kurzech povinnou praxi a částečně 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 programech pro ženy a na lektorském kurzu A centra – Vědomá a aktivní příprava na mateřství a rodičovství

Unie center pro rodinu a komunitu: jsme součástí této organizace zastřešující nejružnější rodinná a jiná 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

8. FINANCE

Sbírka A centra

Financování A centra, je díky grantům, sbírce, dárcům a vstupným stále více soběstačné. Přes veškerou snahu se nám však nedaří být nezávislí na veřejných zdrojích. Bez Vaší podpory bychom naše činnosti nemohli dělat.

Jsme přesvědčeni, že naše činnost je velmi důležitá a přínosná. Proto oslovujeme i vás o partnerství s námi. **Nájem prostor je náš největší finanční výdaj, který činí 31 000 Kč měsíčně. Proto jsme založili sbírku určenou na podporu provozu A centra. Sháníme 310 partnerů, kteří by nám měsíčně zasílali 100 Kč.**

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 přispět na náš zřízený veřejný **sbírkový účet č. 2600088789/2010** jednorázovým nebo trvalým příkazem. Oceníme i malé částky.

A centrum je zaregistrované na dvou dárcovských portálech – www.darujme.cz a 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 zajímavé slevy. Jedná se o benefity, které nabízejí často firmy svým zaměstnancům.

Vybrané údaje z účetní závěrky:
(Kompletní údaje poskytneme na vyžádání.)

NÁKLADY	2018	2017	2016
zboží	326 218	349 340	449 974
ostatní služby	1 320 998	1 899 302	2 189 602
mzdové náklady	1 019 157	1 024 336	483 943
ostatní náklady	16 562	72 141	1 440
CELKEM	2 698 112	3 403 318	3 245 797
VÝNOSY	2018	2017	2016
tržby cvičení, přednášky	1 278 210	1 574 813	1 248 791
tržby lektorský kurz	98000	777 197	425 970
tržby prodané zboží	406868	445 381	514 955
přefakturovaný nájem	489 380	-	446 666
tržby jiné	1 052	175 609	192 111
dary	23 744	60 000	64 200
dotace	211 139	268 000	322 750
CELKEM	2 508 669	3 301 000	3 262 444

9. KONTAKT

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.: 605 253 345

E-mail: info@acentrum.eu

Web: www.acentrum.eu

Č. účtu: 2300088787/2010

Č. sbírkového účtu: 2600088789/2010