



Pro těhotné



Pro rodiče s dětmi



Pro ženy

# VÝROČNÍ ZPRÁVA 2021



Těhotenské a rodinné centrum v Praze-Karlíně již 24 let

# Úvodní slovo

Krásný den,

děkuji, že jste si otevřeli naši výroční zprávu a zajímá vás, co v A centru tvoříme a jak se nám daří.

Rok 2021 byl pro Áčko v mnohém **velmi specifický a nový** – stejně jako pro celou společnost. Opětovné vlny rozšíření corona viru, uzávěry a lock-downy a různá další omezení před nás kladla řadu výzev – ať už ve smyslu poskytování našich služeb a naplňování našeho poslání, tak ve smyslu udržení finančních toků a existenciálního přežití naší organizace. Přesto jsme 23. rok naší existence uzavírali s pocitem, že jsme **udělali to nejlepší, co jsme uměli a mohli**. A to je dobrý pocit.

Ráda bych proto hned v úvodu **poděkovala** těm, které na tom mají podíl největší – kolegyním z nejužšího – tvůrčího týmu: Gabriele Vopatové, Ireně Kočí a Zuzce Kovandové – za jejich nasazení a lásku k Áčku. Moc děkuji všem našim báječným lektorkám, lektorům, spolupracovnicím a spolupracovníkům a členům správní i dozorčí rady – za důvěru, podporu a nasazení. Za to, že děláte Áčko takové, jakým je. Už skoro čtvrt století. Děkujeme za podporu a důvěru našim donátorům - Ministerstvu práce a sociálních věcí, Magistrátu hl. m. Praha, MČ Praha 8 a také všem individuálním dárcům.

## Služby

Ačkoliv svět se nám někdy doslova měnil před očima, včetně různých zvrátů a nejistoty, které se staly každodenní součástí, snažili jsme se **reagovat na potřeby našich klientů** a změny, které při využívání služeb nastaly. V některých momentech jsme se stali centrem, kam se lidé mohli přijít s někým fyzicky potkat, třeba když nám na jaře laskaví majitelé domu zapůjčili **zahradu ve vnitrobloku** na lekce na čerstvém vzduchu.

Z předchozího roku 2020 jsme už věděli, že dětské lekce v on-line provedení nefungují a dětem nic nedávají, a proto jsme se o prázdninách uspořádali **první příměstský tábor** - Indiánský s Arnoškou Berouskovou – abychom jim to vynahradili.

Některé naše klientky a klienti si na **on-line** formu některých cvičení a přednášek zvykli – například cvičení pro ženy a mnohé přednášky – a proto jsme v nich pokračovali. Navíc jsme přidali pořizování **záznamů z přednášek** a poskytovali je po dobu 10 dnů od konání.

17. října jsme uspořádali **den otevřených dveří** - s ukázkami lekcí a charitativním bazárkem pro Áčko. Byl to moc milý den pro všechny zúčastněné - děkujeme našim lektorkám, které nám věnovaly svůj čas.

## Rezervační systém a web

Hned začátkem roku jsme začali hledat **nový rezervační systém**, který by byl pro klienty přehledný a uživatelsky přívětivý. S pomocí Irči, našeho analytického mozku, jsme vybrali [Fitness rezervace](#) a jsme s ním velmi spokojeni my i klientky. Od května jsme začali pracovat na **novém webu**. Ten stávající nevyhovoval už několik let. Jeden zásadní pokus o změnu proběhl před třemi roky, ale nebyl dotažený do konce. Byl to velký projekt, ale věděly jsme, že je to nevyhnutelný krok. Vzala jsem si ho na starosti a přizvala ke spolupráci [Honzu Chemixe](#), se kterým jsem už dříve spolupracovala na projektu [Hearth.net](#).

Tvorba s sebou nesla mnoho analýz a plánování s celým týmem, a nebojím se to přirovnat tématicky - mnoho porodních bolestí. Web jsme launchovali přesně o rok později - 15. 5. 2022 - v Den pro rodinu a na začátku Světového týdne respektu k porodu.

## Finance

byly také tématem roku 2021 - snížená návštěvnost pro nás znamenala i snížení příjmů. Poslední změna ceníku u nás proběhla před 6 lety. Zdražování není populární nikdy, pomohl nám v tom workshop o financích s [Oldou Jandou](#), předsedou naší správní rady, pro kterého jsou finance každodenním chlebem, a po kterém jsme sebrali odvahu si pro Áčko říct o dobré ohodnocení - od 6. 12.

Dnes jsme moc rádi, že jsme se odhodlali právě tehdy, protože v následujícím roce začaly růst ceny úplně všude, my jsme byli předpřipravení. I tak jsme skončili s finanční ztrátou 105 tisíc, kterou jsme vyrovnali hospodářskými přebytky minulých let - podrobněji tyto informace najdete v části Finance.

Rok 2021 je za námi a další rok plný výzev je v běhu.

Proto celému Áčku a nám všem přeji mnoho šťastných a naplněných dnů a ať se nám dobře daří.



Pavla Kohoutová, ředitelka

# 1. Charakteristika organizace

Jsme těhotenské a rodinné centrum, které od roku 1998 nabízí široké spektrum specifických vzdělávacích a pohybových programů a služeb pro těhotné ženy i jejich partnery, pro rodiče s dětmi a odborníky.

Podporujeme ženy v období před otěhotněním, v těhotenství, při přípravě na porod i po porodu.  
Dále pak v období s dětmi, v mateřství a rodičovství.



## Nabízíme komplexní služby - naživo v centru v Karlíně a také on-line:

- Poradny soukromých porodních asistentek a dul
- Masáže (těhotných, miminek, žen i mužů...)
- Cvičení pro těhotné ženy (míče, jóga, pilates, cvičení s fyzioterapeutkou, tanec)
- Cvičení po porodu spolu s miminko (jako na řádku výše)
- Dílničky pro rodiče s dětmi do 4 let (říkanky, písničky a pohyb, rozvoj psychomotoriky, muzikoterapie, prvky dětské jógy, tanec, výtvarné tvoření)
- Přednášky a workshopy (kojení, nošení, kontaktní rodičovství, rebozo, vědomá výchova, péče o své potřeby, práce s emocemi, atd.)
- Kurzy předporodní přípravy s porodní asistentkou či doulou (Ivana Königsmarková, Hypnoporod), předporodní ladění



Jsme otevřeni nejen ženám a jejich dětem, ale celým jejich rodinám.

Na lekce jsou vítáni i partneři žen, starší děti, nebo babičky. Nabízíme prostor pro společenství lidí, kteří sdílí téma rodičovství.

Vytváříme bezpečnou, rodinnou atmosféru.



Zásadní věc je pro nás celistvost – spojení péče o tělo, mysl a emoce.

Propojujeme učení východních a západních nauk, prakticky pro naši dnešní dobu.

## Členství

Jsme členy Unie center pro rodinu a Sítě pro rodinu.



## 2. Činnost naší organizace v roce 2021

Rok 2021 byl, stejně jako rok předtím, poznamenán pandemií spojenou s šířením nemoci covid-19 a opatřeními, která omezovala i znemožňovala provoz.

Na počátku roku 2021 platila přísná protiepidemická opatření a A centrum zůstalo zavřené až do března.

Od dubna začalo docházet k uvolňování opatření a A centrum se pomalu začalo otevírat.

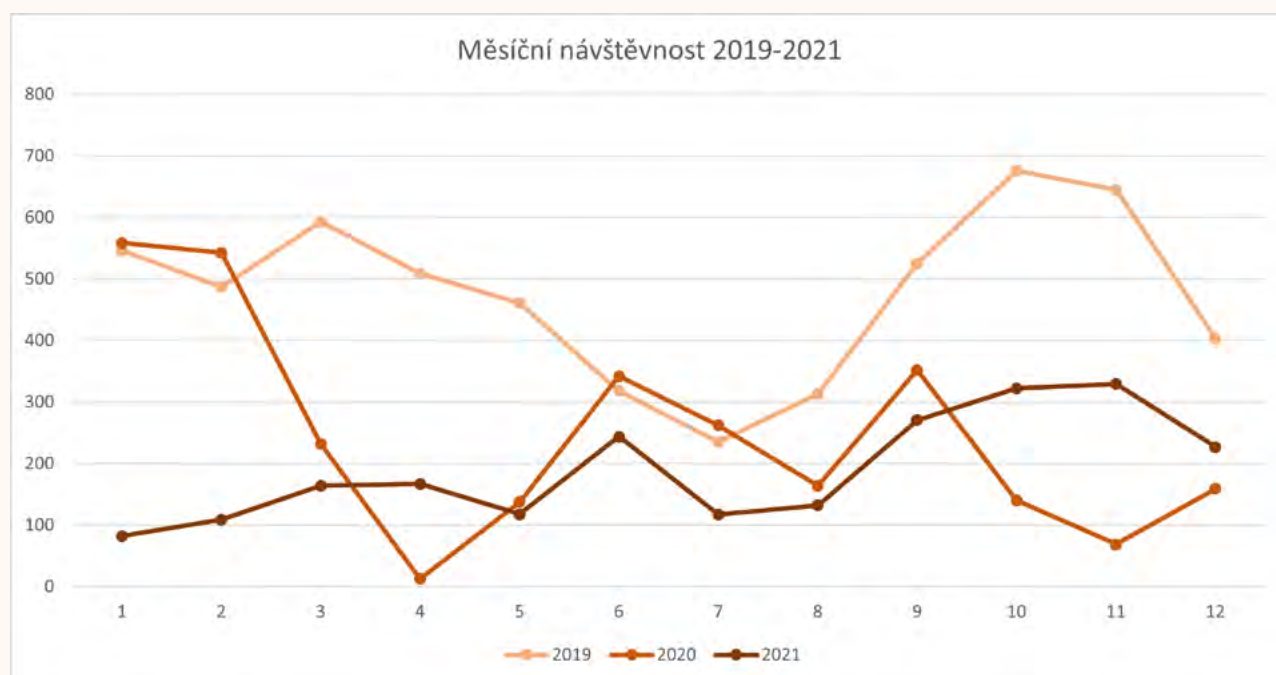
V červnu návštěvnost začala stoupat.

V provozu bylo opět přes prázdniny, kdy bylo otevřeno tři dny z pracovního týdne. Uspořádali jsme také první příměstský tábor.

Na podzim se opět začal šířit koronavirus, on-linová činnost byla stále populární, ale lidé už byli i z ní unavení.

Návštěvnost naživo byla dále omezena v říjnu, listopadu a prosinci vládními opatřeními i obavami našich klientek.

Zde v grafu můžete vidět porovnání návštěvnosti v letech 2019-2021.



V době uzavření A centra jsme program nabízeli on-line. Osvědčilo se nám nabízet **on-line formou tyto přednášky:**

- Beseda o očkování
- Nastavení hranic a zkrácení období vzdoru
- Šťastná máma – spokojená rodina
- Jak naučit děti zvládat konflikty
- Partnerské předporodní ladění
- Právní minimum pro rodiče
- Jak na emoční inteligenci od narození do 3 let
- Vše o kojení
- Pět základních potřeb pro zdravý vývoj dítěte podle PBSP
- Právní výbavička k porodu
- Příprava na šestinedělí
- Tělo po císařském řezu
- Psychika po císařském řezu
- Příprava na vaginální porod po císařském řezu
- Výchova kluků v předškolním věku
- Výchova holčiček
- Táta – vzor pro syna i dceru

O přednášky byl mezi klientkami zájem. Ne všechny se naplnily, ale většina z nich se uskutečnila.

On-line formu držíme u některých dodnes, u jiných hybridní podobu - naživo a současně on-line.

Přizpůsobujeme se aktuálním potřebám našich klientek.

### **A tyto on-line kurzy:**

- Tajemství ženského pánevního dna (7dílný)
- Cyklus jógy pro těhotné (7dílný)
- Předporodní příprava Ivany Königsmarkové (6dílná)

### **V on-line nabídce byla také některá cvičení:**

- Pilates po porodu
- Jóga - harmonizace pro těhotné i po porodu

Na on-line cvičení se ženy hlásily málo.



Pouze on-line probíhala také

### **anglická konverzace pro maminky**

- Upgrading motherhood (dříve Beyond Motherhood).

Dětské lekce jsme po zkušenosti z loňska v on-line verzi letos nenabízeli vůbec.

V měsících mimo lock-down, jsme realizovali široké spektrum jednorázových i pravidelných vzdělávacích a pohybových programů.

### **Pro těhotné a po porodu (s miminky)**

- Gravidjóga
- Jóga po porodu-harmonizace
- Pilates
- Cvičení na míčích
- Zdravotní cvičení
- Cvičení pro ženy s fyzioterapeutkou
- Kurzy předporodní přípravy



## Pro děti (0–4 roky, v doprovodu rodičů)

- Světýlka
- Andělíčci
- Skřítkci
- Indiáni
- Zvoneček
- Hrátky s tancem pro maminky s dětmi
- Hrajeme si montessori



## Workshopy a přednášky

- Kurzy přípravy k porodu - s Ivanou Königsmarkovou (PA), s Natálií Sedlickou (PA)
- Těhotenské ladění s mimínkem
- Partnerské předporodní ladění
- Tělo po císařském řezu
- Psychika po císařském řezu
- Příprava na vaginální porod po císařském řezu
- Příprava na šestinedělí
- Vše o kojení
- První příkrmy a strava dospělých
- Psychomotorický vývoj dítěte aneb kojeneček v pohybu
- Pět základních potřeb pro zdravý vývoj dítěte podle Pесо-Boyden System Psychomotor
- Nošení dětí v šátku i v nosítku
- Hurá na nočník
- Masáže miminek a aromaterapie
- Beseda o očkování

- Právní výbavička k porodu
- Právní minimum pro rodiče (hospitalizace, očkování, zdravotní péče)
- Komunikace s miminky a batolátky metodou Baby Sings
- Jak na emoční inteligenci u dětí do 3 let
- Koncept kontinua aneb jak funguje samohlídání v praxi
- Nastavení hranic a zkrácení období vzdoru
- Jak naučit děti zvládat konflikty
- Šťastná máma – spokojená rodina
- Úvodní setkání s mexickým rebozem
- Práce s rebozem pro těhotné

## Individuální konzultace

- Poradny soukromých porodních asistentek a dul
- Těhotenské masáže
- Psychologická poradna pro raný vztah matka-dítě
- Terapie - kraniosakrální terapie, aj.

## Půjčovna

- Knihy s těhotenskou a mateřskou tematikou
- Aniball
- Porodní bazének
- Šátky na nošení dětí
- Odsávačky mateřského mléka aj.

## Doplňkový prodej

- Éterických olejů
- bio kosmetiky
- kvalitního dětského oblečení
- šperků
- hraček
- zdravého občerstvení

## 3. Lektorský tým v roce 2021

### Lektorky pravidelných lekcí:

Arnoštka Berousková, Diana Pipková, Eva Dušejovská, Kamila Veselá Eliášová, Katarína Zatovičová, Kristýna Suchá, Marie Lenka Novotná, Markéta Abrath, Michaela Hronová, Olga Bednářová, Pavlína Landovská, Petra Bziráská, Petula Dolečková, Leila L. Havran Herianová

### Spolupracující terapeutky, porodní asistentky a doly:

Ivana Königsmarková, Marie Vnoučková, Markéta Scott Gasparová, Natálie Sedlická, Petra Kobrlová, Simona Dejdarová, Karolína F. Tehrani, Kristina Zemánková

### Přednášející a lektori kurzů a workshopů:

Kateřina Anna Šrubařová, Martina Kučerová, Petr Suchý, Martina Suchánková, Petra Janoušková, Zuzana Candigliota, Marie Pultarová, Lucie Tichá (nyní Zamrazilová), Jan Krejčířík a další

## 4. Veřejné akce, kterých jsme se účastnili v roce 2021

Zúčastnily jsme se pouze on-line verze festivalu Respekt k porodu. Ostatní akce, kterých se běžně účastníme, se nekonala kvůli pandemickým opatřením.

# 5. Provoz organizace

## Provozní tým

- Pavla Kohoutová – ředitelka
- Irena Kočí – finanční administrativa a recepce
- Gabriela Vopatová – produkce, koordinace projektů
- Zuzana Kovandová – recepce, propagace a pronájem prostor
- Tereza Macháčková – dobrovolnice - grafika a recepce
- Desislava Dimitrová – úklid
- Táňa Novotná - úklid

## Správní rada

- Oldřich Janda
- Lenka Kočí
- Lenka Berková

## Dozorčí rada

- Ivana Königsmarková
- Jana Cejnarová
- Ludmila Jelínková

## 6. Fundraising

V roce 2021 byl podpořen projekt Kompetentní rodič (dotace MPSV).

Podporu získal také projekt Volnočasovky pro nejmenší (grant MČ Praha 8).

Nově podpořeným projektem jsou Rozvojové aktivity pro maminky s dětmi (grant MHMP).

Nadále je v provozu možnost příspěvků od soukromých dárců skrze online fundraisingový portál Darujme.cz.

Sbírkový účet na provozní náklady je veden bez přerušení.

Individuálních dárců máme k dnešnímu dni 81.

**Děkujeme všem dárcům za podporu naší činnosti.**

Podány byly tyto žádosti o dotace:

- MPSV v programu Rodina pro rok 2022
- MHMP granty SOV – Rodinná politika 2022

Již dnes víme, že projekty na MPSV a MHMP získaly podporu. Děkujeme!

## 7. Finance

<b>NÁKLADY</b>	<b>hlavní</b>	<b>vedlejší</b>	<b>celkem</b>	<b>2020</b>	<b>2019</b>
materiál, energie	106 436	26 572	133 008	79 757	133 338
zboží		109 675	109 675	225 591	364 017
jiné služby (nájem, OSVČ, jiné)	785 530	139 002	924 532	545 363	881 903
mzdové náklady	424 909	69 453	494 362	466 602	466 602
ostatní náklady	20 877	2 451	23 328	19 953	33 908
<b>CELKEM</b>	<b>1 337 752</b>	<b>347 153</b>	<b>1 684 905</b>	<b>1 337 266</b>	<b>2 306 858</b>

<b>VÝNOSY</b>	<b>hlavní</b>	<b>vedlejší</b>	<b>celkem</b>	<b>2020</b>	<b>2019</b>
tržby lekce	704 079		704 079	791 059	1 357 345
tržby prodané zboží		135 634	135 634	238 776	450 723
podnájem, půjčovní		176 461	176 461	231 220	378 646
jiné tržby	-157		-157	14	189
dary	74 244		74 244	91 305	24 526
granty a dotace	489 211		489 211	72 500	206 120
<b>CELKEM</b>	<b>1 267 377</b>	<b>312 095</b>	<b>1 579 472</b>	<b>1 424 874</b>	<b>2 417 550</b>

<b>HOSPODÁŘSKÝ VÝSLEDEK</b>	<b>-70 375</b>	<b>-35 058</b>	<b>-105 433</b>	<b>87 608</b>	<b>110 692</b>
-----------------------------	----------------	----------------	-----------------	---------------	----------------



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

**Vítkova 10/241, 186 00 Praha 8**

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

