



Pro těhotné



Pro rodiče s dětmi



Pro ženy

VÝROČNÍ ZPRÁVA 2022



Váš průvodce těhotenstvím
a rodičovstvím

Jsme váš průvodce těhotenstvím a rodičovstvím.
Místo, ve kterém vás přivítáme a podpoříme
v nejcitlivějším období vašeho života.

Vítkova 10/241, 186 00 Praha 8
www.acentrum.eu

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 2022 byl opět rokem **přelomovým a tvořivým** - bylo zapotřebí se vypořádat s dalšími celospolečensky novými situacemi.

Přerušování provozu dvěma roky pandemie vedlo
k **přerušení plynulé návaznosti služeb**.

Některé děti, které jsme znali jako miminka, se k nám vrátily už jako 2-3leté děti. Také nám vypadlo několik „generací“ těhotných žen, které by k nám chodily cvičit. Z těchto klientek se následně stávají maminky, které využívají poporodní cvičení a dětské lekce.

Tuhle skutečnost jsme vnímali u návštěvnosti zejména těchto dvou typů lekcí. Dobrá zpráva je, že maminky s miminky a batolátky mají velkou motivaci vyhledat mateřská centra a vhodné lekce pro rozvoj svých dětí. Takže dětské lekce se nám brzy začaly plnit.

Zaměřili jsme se tento rok zejména na **marketing a propagaci**, aby se o našich úžasných službách dozvědělo co nejvíce lidí. Podrobně tyto kroky popisují dále v 2. oddíle. Vyzdvihnu zde jednu velkou událost - a to **spuštění [nových webových stránek](#)**.

Stalo se tak 13. 5. 2022 - na mezinárodní den pro rodinu.

Byl to třetí pokus o vytvoření nového webu za posledních 7 let a byl úspěšný. Byl za ním celý jeden rok práce a spolupráce mnoha lidí, byla to pro nás tedy velká událost.

Dokážete si představit, jak po 24 letech působnosti byl web už zastaralý a také přeplněný informacemi.

Máme ho stále zálohovaný jako naši kroniku, vykročili jsme dopředu s přehledným a úhledným webem, který je myslím naší velmi dobrou vizitkou.

Naše hlavní milníky a úspěchy najdete v 2. oddíle zde.

Moc ráda bych poděkovala tvůrčímu týmu, čtyřem ženám, které vytváří se mnou v pětiletku A centrum jako prostor podpory, lásky a růstu.

Cením si jejich nasazení, které přesahuje běžné pracovní povinnosti.

Děkuji, že mohu tvořit spolu právě s nimi, a s dalšími lektorkami, lektory, přednášejícími a terapeuty, bez kterých by byl ten prostor prázdný.

A děkuji dalším odborníkům a klientům a klientkám, že k nám chodíte a užíváte si našich programů a služeb a dává vám to smysl.

Těším se na viděnou v Áčku s vámi a krásné dny vám přeji,

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
- Cvičení pro těhotné ženy (míče, jóga, pilates, cvičení s fyzioterapeutkou, tanec)
- Cvičení po porodu spolu s miminkou (stejně lekce jako pro těhotné)
- Dílničky pro rodiče s dětmi do 4 let (říkanky, písničky a pohyb, rozvoj psychomotoriky, muzikoterapie, prvky dětské jógy, tanec, výtvarné tvoření, Hrajeme si montessori, kurzy znakování metodou Baby Signs®)
- Masáže a fyzioterapie pro ženy, muže a pro nastávající maminky
- Poradny laktační, výživové a psychomotorické
- Psychologické poradenství, celostní psychoterapeutické poradenství, osobní a rodinné terapie
- Podpůrné skupiny pro maminky s dětmi od narození (podpůrná skupinka při kojení a mateřství a podpůrná skupinka s psycholožkou)
- 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 a další, Hypnoporod), předporodní ladění
- **Půjčujeme:** Knihy s těhotenskou a mateřskou tematikou, Aniball, porodní bazének, šátky, odsávačky mateřského mléka aj.
- **Doplňkový prodej:** Éterických olejů, bio kosmetiky, kvalitního dětského a dámského oblečení, šperků, hraček a zdravého občerstvení.

Mnoho přednášek zajišťujeme naživo i online a navíc se záznamem.

On-line verze přednášek:

- Vše o kojení
- Příprava na šestinedělí
- Beseda o očkování
- Právní minimum pro rodiče, Právní výbavička k porodu
- Nastavení hranic a zkrácení období vzdoru, Jak naučit děti zvládat konflikty
- Montessori přístupy ve výchově
- Vývojová psychologie dítěte
- Jak na emoční inteligenci od narození do 3 let (2dílná)
- První příkrmy a strava dospělých, Pestrá strava - hlavně v klidu
- volný cyklus přednášek pro ženy po císařském řezu: Tělo po SC, Psychika po SC, Příprava na vaginální porod po SC
- přednášky o výchově od Petra Suchého: Výchova kluků v předškolním věku, Výchova holčiček, Táta – vzor pro syna i dceru.

A další postupně přibývají.

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

Propojujeme učení východních a západních nauk.

Členství

Jsme členy Unie center pro rodinu a Sítě pro rodinu.





2. Činnost naší organizace v roce 2022



- Začátkem roku 2022 dobíhala a postupně končila nejtvrdší protiepidemická opatření. Do Áčka se postupně vrátil život a běžný provoz, od dubna jsme otevřeli nově kurzy znakování.
- Od února jsme navázali spolupráci s marketingovou specialistkou, Irenou Křivánkovou, která nám pomohla se strategií a novým způsobem tvorby obsahu na sociálních sítí.
- V květnu jsme získali podporu od Nadačního fondu Propolis Lilie Khousovdinové ve výši 50.000 Kč za účelem zlepšení a zkvalitnění informačních kanálů pro podporu a osvětu v tématech zaměřených na těhotenství a rodičovství. Konkrétně na vytvoření nových webových stránek, redesign sociálních sítí a vzdělávání za podpory marketingové specialistky a náklady na reklamy na Facebooku a Instagramu.
- 13. 5. 2022 - na mezinárodní den pro rodinu - jsme **spouštěli náš nový web**. Tvorba tohoto webu nám zabrala přesně jeden rok a kdo se na ní podílel, si můžete přečíst [zde](#).

- Od června do prosince jsme se zapojili do Projektu Profi - Akademie pro mateřská centra od Sítě pro rodinu, jejíž jsme členy. Projekt podpořila Nadace OSF v rámci programu Active Citizens Fund, jehož cílem je podpora občanské společnosti a posílení kapacit neziskových organizací. Cílem programu byla dále inspirace k aktivnímu občanství a pomoc znevýhodněným skupinám. Vzdělávali jsme se v oblastech marketingu, fundraisingu, komunikace, finančního plánování a strategického plánování. Obdrželi jsme také 20 hodin mentoringu v oblasti finančního plánování a byli na stáži v centru Rosa.
- V létě jsme díky podpoře 42 individuálních dárců přes sbírku na [Znesnaze.cz](https://znesnaze.cz) a částce 30.552 Kč zrealizovali částečnou renovaci - nově vymalovali větší část prostor a zrenovovali podlahy ve velkém sále a na recepci. Děkujeme moc všem, kteří nás podpořili a zútohnili jsme díky nim prostory A centra.
- V září jsme ve spolupráci s marketingovou specialistkou Irenou Křivánkovou uspořádali kurz pro lektorky s názvem Ty jsi značka! týkající se jejich sebeprezentace. Započali jsme sérii supervizí pro lektorky s Helenou Franke, ta se uskutečnila pětkrát.

3. Lektorský tým v roce 2022

Lektorky pravidelných lekcí:

Aisha Nayyar, Arnoštka Berousková, Diana Pipková, Jolana Kybová, Kamila Veselá Eliášová, Karolína Herolová, Katarína Zatovičová, Kristina Zemánková, Kristýna Suchá, Marie Lenka Novotná, Marie Pultarová, Lucie Merenda, Markéta Abrath, Olga Bednářová, Pavlína Landovská, Petula Dolečková, Tereza Katolická, Tereza Macháčková, Zuzana Kovandová

Spolupracující terapeuti, porodní asistentky a doly:

Anna Škvorová, Ivana Königsmarková, Jaroslava Karbusová, Karolína F. Tehrani, Markéta Scott Gasparová, Natálie Kašpárková, Natálie Sedlická, Petra Kobrlová, Simona Dejdarová

Přednášející a lektori kurzů a workshopů:

Jan Krejčířík, Kateřina Černá, Kateřina Beardmore, Lucie Ernst, Lucie Humrová, Lucie Zamrazilová, Martina Kučerová, Martina Suchánková, Michaela Hronová, Nella Semecká, Petra Janoušková, Petr Suchý, Zuzana Candigliota a další

4. Provoz organizace

Provozní tým:

- Pavla Kohoutová – ředitelka
- Irena Kočí – finanční administrativa a recepce
- Gabriela Vopatová – produkce, koordinace projektů, pronájem prostor
- Zuzana Kovandová – recepce, propagace a pronájem prostor - do 8/2022
- Tereza Macháčková – grafika, propagace a recepce - od 9/2022
- Hana Rolníková – recepce - od 9/2022
- Desislava Dimitrová, Zuzana Smutná – úklid do 7/2022
- Táňa Vakiv – úklid od 11/2022

Správní rada:

- Lenka Kočí
- Oldřich Janda
- Lenka Berková

Dozorčí rada:

- Ivana Königsmarková
- Jana Cejnarová
- Ludmila Jelínková

5. Veřejné akce, kterých jsme se zúčastnili v roce 2022

- Festival o těhotenství, porodu a rodičovství v rámci celosvětového týdne respektu k porodu
- Den rodiny pořádaný Sítí pro rodinu
- BE ACTIVE DAY – pořádaný komorou fitness center



6. Fundraising

- V roce 2022 byl podpořen projekt Kompetentní rodič (dotace **Ministerstva práce a sociálních věcí**) částkou 290.300 Kč.
- Dalším podpořeným projektem jsou Rozvojové aktivity pro maminky s dětmi (grant **Magistrátu hl. m. Praha**) částkou 267.000 Kč.
- Přes platformu Znesnaze.cz jsme získali dary od **42** individuálních dárců v celkové výši 30.552 Kč na renovaci - obnovu A centra (podrobněji se dočtete v bodě 2 - činnost organizace).
- Podpořil nás **Nadační fond Propolis** Lilie Khousnoutdinové darem ve výši 50.000 Kč za účelem zlepšení a zkvalitnění informačních kanálů pro podporu a osvětu v tématech zaměřených na těhotenství a rodičovství.
- Přes portál Darujme.cz nás podpořilo 10 individuálních dárců v celkové výši 24 201 Kč v předvánoční kampani.
- Na [transparentní sbírkový účet](#) u Fio banky přispělo 5 dárců v celkové výši 15 086 Kč.

Za veškerou poskytnutou finanční podporu děkujeme!

Podány byly tyto žádosti o dotace:

- MPSV v programu Rodina pro rok 2023
- MHMP granty SOV – Rodinná politika 2023
- MČ Praha 8 – Rozvojové aktivity pro nejmenší

Již dnes víme, že všechny naše tři projekty získaly podporu. Děkujeme!



7. Finance

NÁKLADY	hlavní	vedlejší	celkem	2021	2020
materiál, energie	129 910	43 119	173 029	133 008	79 757
zboží		127 420	127 420	109 675	225 591
jiné služby (nájem, OSVČ, jiné)	931 587	180 256	1 111 843	924 532	545 363
mzdové náklady	909 960	122 960	1 032 920	494 362	466 602
ostatní náklady	15 469	4 087	19 556	23 328	19 953
CELKEM	1 986 926	477 842	2 464 768	1 684 905	1 337 266

VÝNOSY	hlavní	vedlejší	celkem	2021	2020
tržby lekce	1 189 042		1 189 042	704 079	791 059
tržby ze zboží		225 282	225 282	135 634	238 776
podnájem, půjčovní		360 789	360 789	176 461	231 220
jiné tržby	44 208		44 208	-157	14
dary	64 839		64 839	74 244	91 305
granty a dotace	607 300		607 300	489 211	72 500
CELKEM	1 905 389	586 071	2 491 460	1 579 472	1 424 874

HOSPODÁŘSKÝ VÝSLEDEK	-81 537	108 229	26 692	-105 433	87 608
-----------------------------	----------------	----------------	---------------	-----------------	---------------



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

Vítkova 10/241, 186 00 Praha 8

www.acentrum.eu

