

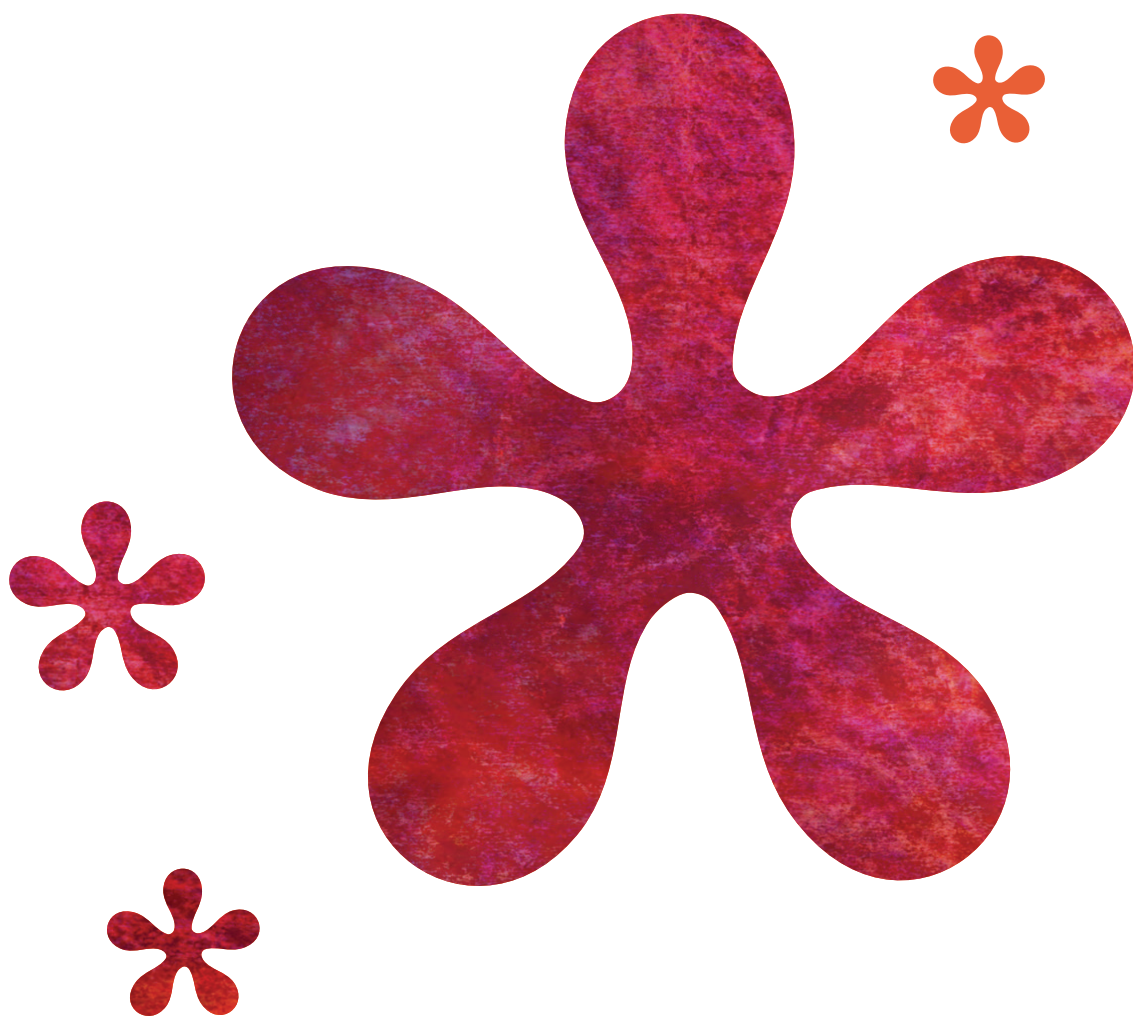
„A centrum je prostor pro rodiny
i jednotlivce, kde každý může být sám sebou
a vědomě tvořit svůj život.“



Výroční zpráva 2014

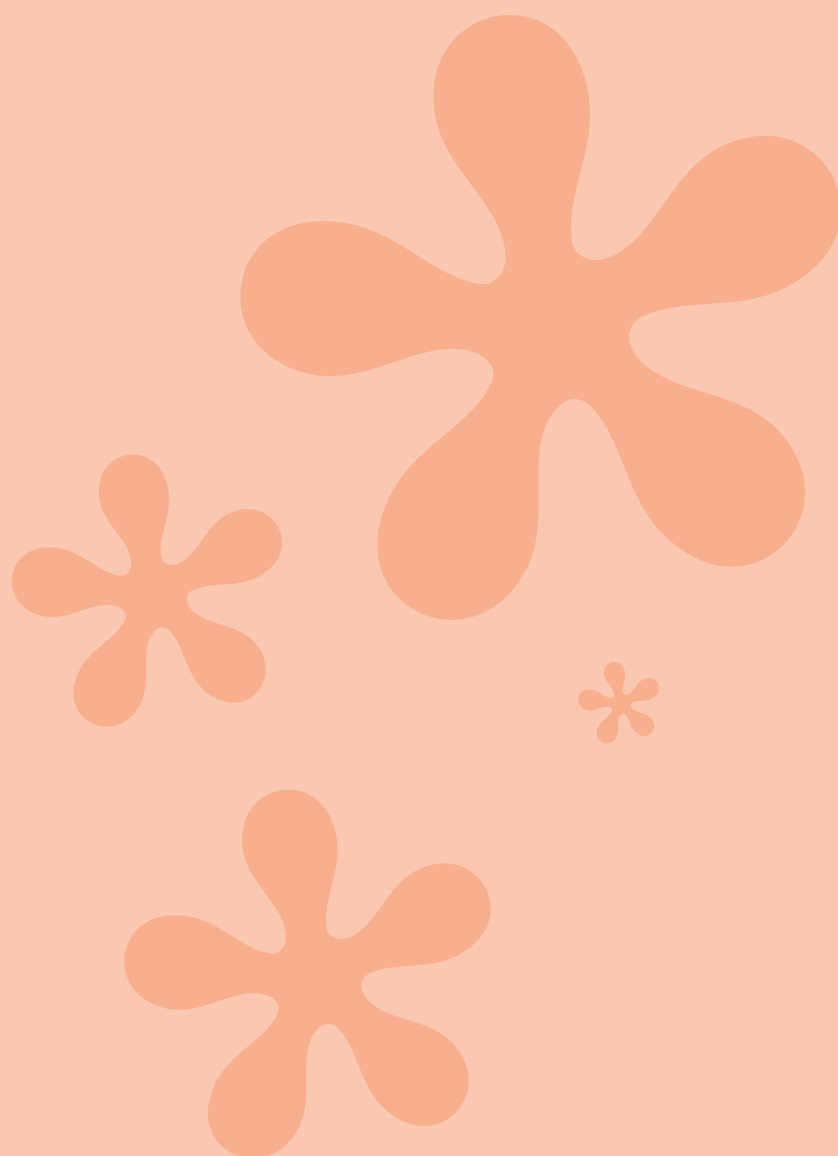


Vítkova 10/241, 186 00 Praha 8, www.acentrum.eu



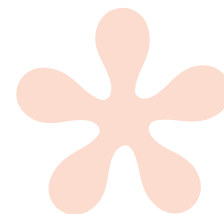
Obsah:

1. Úvodní slovo ředitelky
2. Poslání a cíle
3. Lidé v organizaci
4. Projekty
5. Aktivity
6. Aktivity v číslech
7. Partnerství a spolupráce
8. Finance
9. Kontakt



1 ÚVODNÍ SLOVO ŘEDITELKY

1. ÚVODNÍ SLOVO ŘEDITELKY



Vážení přátelé,

zase jsme o rok starší a moudřejší o nové poznatky a spějeme k lépe a lépe fungující organizaci. Letošní rok nám přinesl zkušeností opět plnou náruč a vyvrcholil nádherným úspěchem v soutěži Rok jinak pořádanou Nadací Vodafone, a to především díky vašim hlasům, kterými jste nám projevíli podporu a důvěru. Velmi děkujeme.

Ale abych nepředbíhala. Vše začalo tím, že jsme podpořili záměr porodní asistentky Natálie Sedlické. Rozhodla se, že se pustí do změn v českém porodnictví s cílem vytvořit oficiální porodní dům a nabídku dalších možností, jak rodit jinak než v nemocnici, nebo doma (tedy jedinými dvěma způsoby, které jsou u nás možné).

Ke spolupráci jsme přizvali zkušeného manažera Martina Nemravu, a vznikl tak nový projekt Jak jinak, který A centrum nyní zaštiťuje a podílí se na něm. Do soutěže Rok jinak jsme se přihlásili s cílem tento projekt podpořit. Díky Vodafone a vašim hlasům jsme získali na jeden rok odborníka – projektovou manažerku Annu Vršník z ČSOB, jejíž plat po tento jeden rok (2015) hraje Vodafone.

Kromě tohoto nádherného úspěchu jsme letos především pracovali na vyjasnění značky a filozofie A centra, která nám je sice všem jasná srdcem, ale její zformulování a přenesení na papír dalo dost práce. Tímto úkolem nás provedl další profesionál a zároveň oblíbený „áčkový“ lektor Viktor Lelek. Svůj čas a energii nám poskytl darem s přáním podpořit aktivity, které děláme. Velmi mu za jeho přínos děkujeme.

Svou pozornost také stále směřujeme k našim financím, u nichž máme určitě co zlepšovat. V souvislosti s nastavováním rozpočtu atd. k nám připlul další úžasný muž Dalibor Maurer, který si péči o finanční toky vzal nakonec úplně na starost. Konečně tak do našeho ženského chaotického myšlení začal někdo vnášet řád :-). Takže se těšíme, že v letošním roce budeme mít všude pěkně uklizeno.

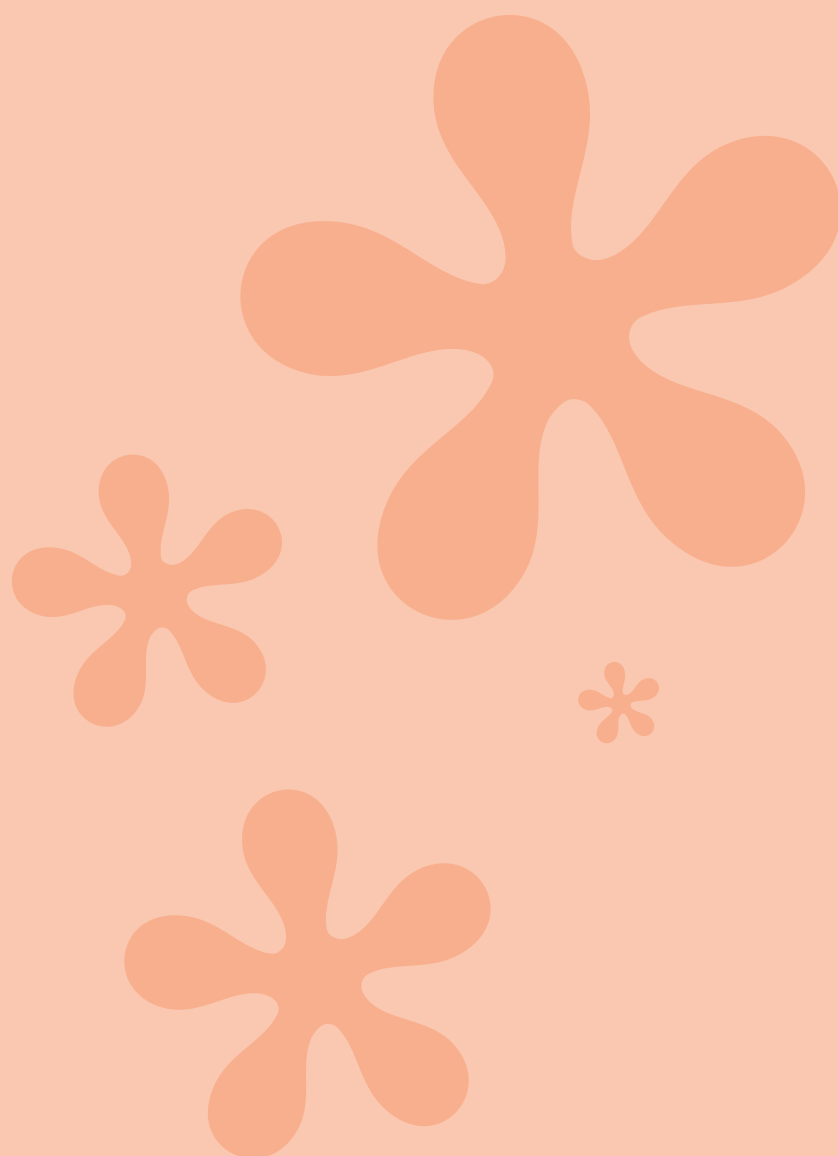
Co nás ale stále více trápí, jsou nedostačující prostory. Chybí nám prostor pro vás na hraní, skladové zázemí recepce, společná kancelář pro náš tým, prostor pro občůdek, sál pro více večerních aktivit atd. Rozhodli jsme se tedy začít hledat něco většího. Na jaře se objevila možnost přihlásit se k výběrovému řízení na pronájem Pelleovy vily na Hradčanské. Objekt je krásný a splňuje vše, co jsme si přáli – velké sály, zahradu, bezbariérovost.... Vypadalo to zprvu velmi nadějně, nakonec jsme však byli vyřazeni. Získali jsme ale díky tomu mnohem jasnější představu, co chceme. Takže stále hledáme.

Děkuji celému „áčkovému“ týmu a lektorům, že do našeho společného projektu vkládají srdce, a především vám – účastníkům našich akcí a aktivit – za vaše nadšení, velkou podporu ať už hlasovací, finanční či dobrovolnickou, za vaše zpětné vazby a za to, že o nás šíříte krásné zprávy do světa...

VELKÉ DÍKY!

Mgr. Hana Perglerová
výkonná ředitelka





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 nejen nastávajícím, ale i současným rodičům poskytuje širokou škálu informací z oblasti prenatální 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.

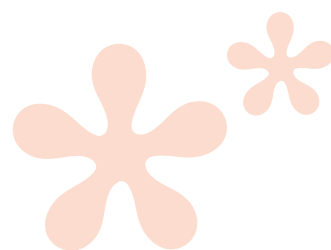
Naše specifičnosti:

- * Historie, tradice, zkušenosti, vytrvalost – 17 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 specifičností A centra.
- * Zázemí pro vznik organizací jako H.A.M, Česká asociace dul, Aperio.

Vložili jsme do tohoto úkolu všichni skutečně mnoho energie. A jak možná někteří tušíte, sladit silné ženské osobnosti není nijak jednoduchá věc. Udělali jsme mnoho práce, která není vidět. Uklidili jsme chaos na mnoha rovinách. Ujasnili jsme si naši filozofii, misi a vizi na interní rovině. Čeká nás ještě zapracovat na tom, jak vše uchopit do podoby, kterou se bude A centrum prezentovat a za kterou bude plně stát. A zde je vrcholek ledovce, který je již vidět:

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 – jak vytvářet spojení se svým dítětem již v bříšku, jak se o něj co nejlépe postarat při porodu a po narození (včetně tatínek).
- * 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

3. LIDÉ V ORGANIZACI (stav k 31. 12. 2014)

SPRÁVNÍ RADA



MgA. Katarína Zatovičová

- * Předsedkyně správní rady
- * Zakladatelka A centra
- * 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 prenatalní 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 sezóny v Martinském divadle, ale jejím velkým snem už od mládí byla psychologie a medicína. Impulzem v jejím směřování bylo setkání s knihou o prenatalní psychologii od Thomase Vernyho. A tak v roce 1998 začala realizovat svůj projekt A centra, jehož prostřednictvím chtěla budoucím rodičům poskytnout celostní informace o těhotenství, porodu, mateřství a rodičovství. Postupem času se Katarína studiem různých filozofií a technik dopracovala ke svébytně 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 kterou žiju. Je to dar lásky, úcty a inspirace, který dávám sobě, dětem i všem ostatním.“

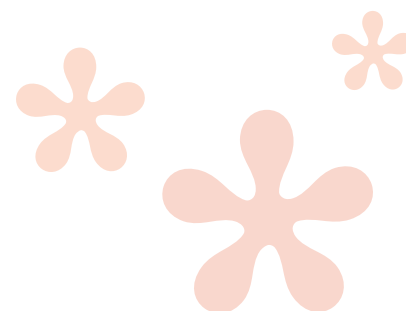


Mgr. Tamara Melissa

- * 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

Vystudovala dějiny umění na FF UK v Praze. Pracovala jako kurátorka uměleckých sbírek v Museu Kampa. Od počátku 90. let absolvovala mnoho tanečních výcviků, seminářů osobního rozvoje a konferencí v Čechách i v zahraničí. 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 aromaterapeutické masáže. Ve své práci používá rituál, tanec, rozličnou práci s tělem, hlasem, dechem, dotekem, vůní, vizualizací, emocemi, se spočínutím a tvorbou v přítomném okamžiku. 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)





Gabriela Vopatová, DiS.

- * Produkce přednášek a workshopů
- * Pronájem prostor

Vystudovala zdravotnickou školu a poté Vyšší odbornou školu pedagogickou a sociální. Nyní je na rodičovské dovolené se svými syny Šimonem (2009) a Matoušem (2012). Dříve pracovala jako sociální pracovníce v o. s. Středisko pomoci dětem a rodinám a v o. s. Eset-Help. Její největší životní náplní je v současnosti péče o děti a rodinu. Což ji také přivedlo do A centra, nejprve uživatelsky a posléze i pracovně. Miluje moře, hory, tanec, čtení, jógu, život a lidi.

Vy jste luky, z nichž jsou vaše děti jako živoucí šípky vyslány vpřed. Lukostřelec vidí značku na cestě nekonečna a ohýbá vás svou mocnou vůlí, takže Jeho šípky vyletí vpřed hbitě a daleko. Nechť je toto ohýbání v rukou lukostřelce všem pro radost; neboť i když miluje šíp, jenž letí, zároveň miluje i luk, jenž je stále na místě.“

Kahlil Gibran, Prorok – O dětech

VÝKONNÁ ŘEDITELKA



Mgr. Hana Perglerová

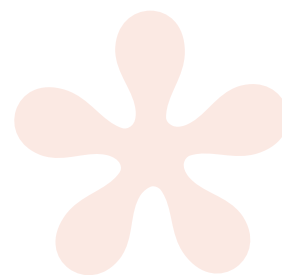
- * Autorka a lektorka cvičení s dětmi Světýlka
- * Lektorka péče a výchovy dítěte
- * Kurzy vázání šátků Vatanai
- * Poradenská, přednášková a publikační činnost
- * Učitelka na waldorfské ZŠ (3 roky) a učitelka na waldorfském lyceu (1 rok)
- * Lektorka seminářů Vytváření společenství podle Scotta Pecka
- * 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 také intenzivně zabývá problematikou společenství a mezilidských vztahů, což ostatně s výchovou dětí velice úzce souvisí. Facilituje třídní zážitkové semináře Vytváření společenství podle S. Pecka (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.“

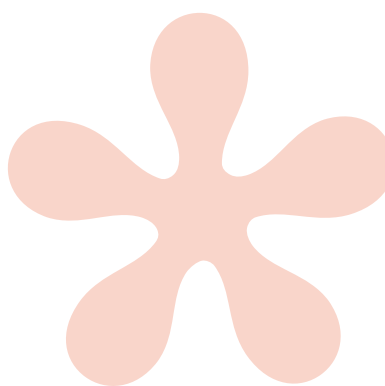
DOZORČÍ RADA

RNDr. Mgr. Lenka Kočí
Zorka Vymazalová
Mgr. Petra Hanelová



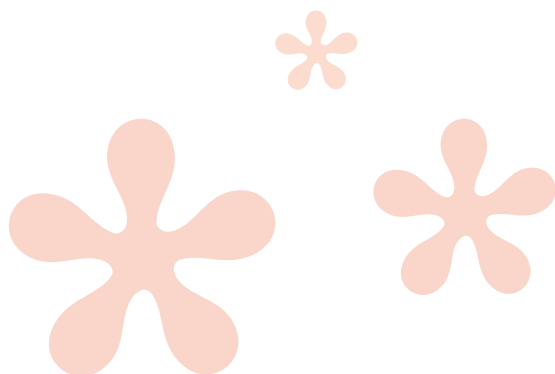
ÁČKOVÝ TÝM

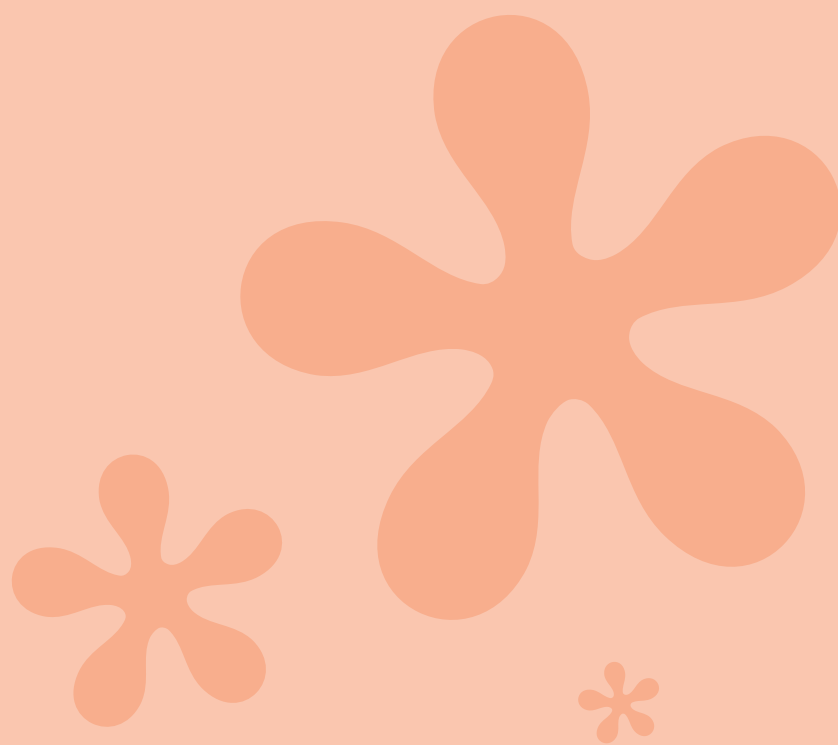
Katarína Zatovičová – produkce pravidelného programu
Gabriela Vopatová – produkce přednášek a workshopů
Martina Kučerová – pronájmy a víkendové akce
Kateřina Švanderlíková – marketing, PR
Martina Arnoštová – PR
Petra Hanelová – fundraising
Janina Königsmarková – webmasterka
Dalibor Maurer – finance
Irena Kočí – finance
Zorka Vymazalová – recepce
Lenka Pajerová – recepce
Alena Svobodová – recepce
Jana Vandírková – účetní
Lukáš Vébr – programátor
Ilona Melicharová – grafička



Lektorky a lektoři pravidelných programů

Arnoštka Berousková, Gabriela Borská, Petra Bzirká, Tamara Melissa, Dagmar Hubená,
Halka Kohoutková Bardová, Ivana Königsmarková, Monika Němcová, Milan Novák, Natálie Sedlická,
Štěpánka Čížková, Hana Perglerová, Kateřina Šorejsová, Karel Tůma, Renata (Radha) Třešňáková,
Kamila Veselá Eliášová, Marie Vnoučková, Anna Vomáčková, Katarína Zatovičová





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, 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.

Lektorský kurz Vědomá a aktivní příprava na mateřství a rodičovství

V listopadu 2014 úspěšně dokončilo pátý běh lektorského kurzu 13 studentek, kterým tímto gratulujeme a přejeme mnoho úspěchů v jejich práci jak s těhotnými, tak s rodiči s dětmi. Na konci roku 2014 jsme přijali do již šestého běhu jedenapůlletého lektorského kurzu Vědomé a aktivní přípravy na mateřství a rodičovství 22 nových studentek, které své studium započaly v lednu 2015. 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 a rodičovstvím. Kurz mohou využít i ženy pro svůj osobní rozvoj.

Náplň studia je:

- * Osobnostní rozvoj a sebepéče
- * Metodika a didaktika
- * Teorie: základy fyziologie, fyzioterapie a psychologie těhotenství, porodu, šestinedělí a období po něm, výchova a péče o dítě do tří let
- * Praxe (v průběhu kurzu 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.

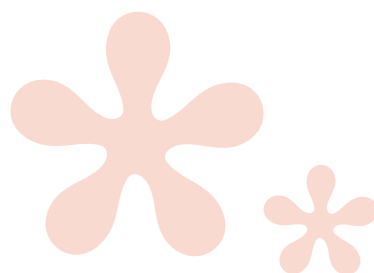
Volnočasovky pro nejmenší

Cílem druhého stálého projektu je široká skladba volnočasových aktivit pro děti s rodiči 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 nejtútlejšího 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*, *Andílci*, *Skřítci*, *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 2014.





Áčkofest

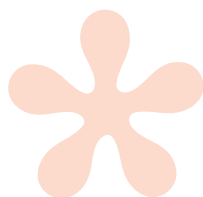


V letošním roce prodělal náš festival několik zásadních změn. Jednak změnil svůj název z původního Dne pro rodinu na Áčkofest. Dále se přesunul na Střelecký ostrov, neboť s Botanickou zahradou na Praze 8 nedošlo k dohodě o další spolupráci. A také změnil svou organizátorku – po Štěpánce Čížkové (původně Skuhrovcové), která celý festival stvořila, převzala organizaci Alice Mikulášková s Janou Veselou. Akce se opět uskutečnila jako oslava našeho fungování a zároveň jako oslava začátku letních prázdnin poslední sobotu v červnu, a to 28. 6. 2014. Vznikly samostatné stránky www.ackofest.cz, kde se můžete dozvědět vše důležité o jednotlivých ročnících.

Vzniklo mnoho nových dílen a velká tržnice, večer se konal koncert s významnými umělci – například Lenkou Dusilovou, Monikou Načevou, Marimba Mama a Mirkem Kemelem. Přibyla také divadla pro děti.

Cílem byl opět společně strávený volný čas celé rodiny, který je zároveň inspirací pro děti, mládež a jejich rodiče, jak spolu tvořit, hrát si a aktivně odpočívat, podporavztahu mezi rodiči a dětmi, možnost něčeho 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 atd.). Dále byly obsahem akce tvořivé stánky (možnost zakoupení originálních výrobků), občerstvení s možností inspirace jak zdravě, chutně a vyváženě vařit.



Kolik přesně lidí navštívilo festival, nevíme, neboť na Střeleckém ostrově existuje podmínka, že na něj musí být zachován volný vstup (bez vstupného). Ale permanentky na dílny si zakoupilo 1200 osob. Celkový počet tedy odhadujeme na zhruba 1600 účastníků. Ostrov byl naprosto plný, myslím, že víc by se nás tam už snad ani nevešlo :-).



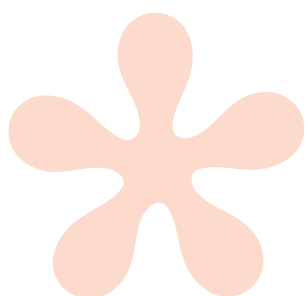
Jak jinak

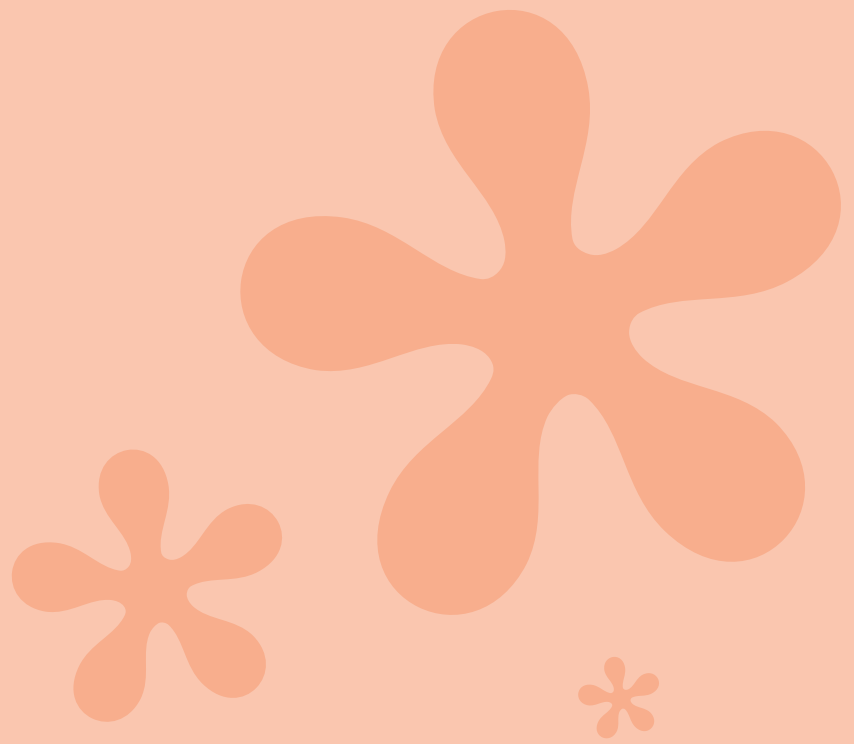
Jak jsem již zmínila na začátku, vznikl na půdě A centra nový projekt s názvem Jak jinak, jenž si vzal za cíl podporu vzniku primární péče v České republice. Pojem „primární péče“ není u nás běžně moc známý, přestože na západě má své rovnocenné místo se sekundární – lékařskou péčí. V primární péči je těhotná žena brána jako zdravá a stará se o ni kontinuálně po celou dobu těhotenství, porodu, ale i v období po porodu jedna porodní asistentka. V případě jakýchkoli komplikací předává ženu lékařům. Takto může žena podle svého zdravotního stavu přecházet z primární do sekundární péče a zpět několikrát během těhotenství i v průběhu porodu. Na západě spolu tyto dvě péče velmi úzce spolupracují. Tím je zajištěna jak odborná, tak lidská péče o ženu, dítě a celou jejich rodinu. U nás primární péče v podstatě neexistuje a v souvislosti s tím ani široká škála různých možností porodu, jako jsou porodní domy, ambulantní porody a mnoho dalších. U nás Známe jen „extrémy“ – lékařsky vedený porod v nemocnici a porody doma. Iniciátorkou projektu je porodní asistentka Natálie Sedlická společně s projektovým manažerem Martinem Nemravou. Více informací se můžete dozvědět na stránkách www.jakjinak.info.

Na podporu tohoto projektu jsme se přihlásili do soutěže Nadace Vodafone – Rok jinak, kde jsme díky vašim hlasům vyhráli veřejné hlasování a pro projekt získali profesionální projektovou manažerku Annu Vršník, jejíž plat po celý jeden rok bude Nadace Vodafone platit. Velmi tímto Nadaci Vodafone i vám všem děkujeme.

Hlavním cílem našeho projektu Jak jinak je vytvořit vzdělávání pro porodní asistentky, které by je naučilo skutečným dovednostem při vedení samostatného porodu. Vzhledem k téměř úplné absenci praxe v této oblasti je běžné studium pro porodní asistentky z tohoto pohledu velmi nedostatečné.

Druhým cílem je vytvořit návrh, jak by u nás mohla primární péče fungovat, jak by spolupracovala s lékaři, jak by navazovala na legislativu a mnoho dalšího.





5 AKTIVITÄT

5. AKTIVITY

k 31. 12. 2014

Pravidelné každotýdenní aktivity

Pro těhotné ženy:

- * Cvičení na míči pro těhotné * Gravidjóga
- * Zdravotní cvičení pro těhotné * Tanec pro těhotné
- * Pilates pro těhotné * Muzikoterapie pro těhotné
- * Gravidjóga – harmonizace * Předporodní příprava

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

Pro ženy a muže:

- * Cesta ženy * Loonadance * Tanec života * Jemná jóga * Mužská skupina
- * Pilates pro ženy * Cvičení podle L. Mojžíšové pro ženy * Svobodně tančit

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 vonnými oleji * Baňková masáž * Detoxikační masáž * 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 workshopy

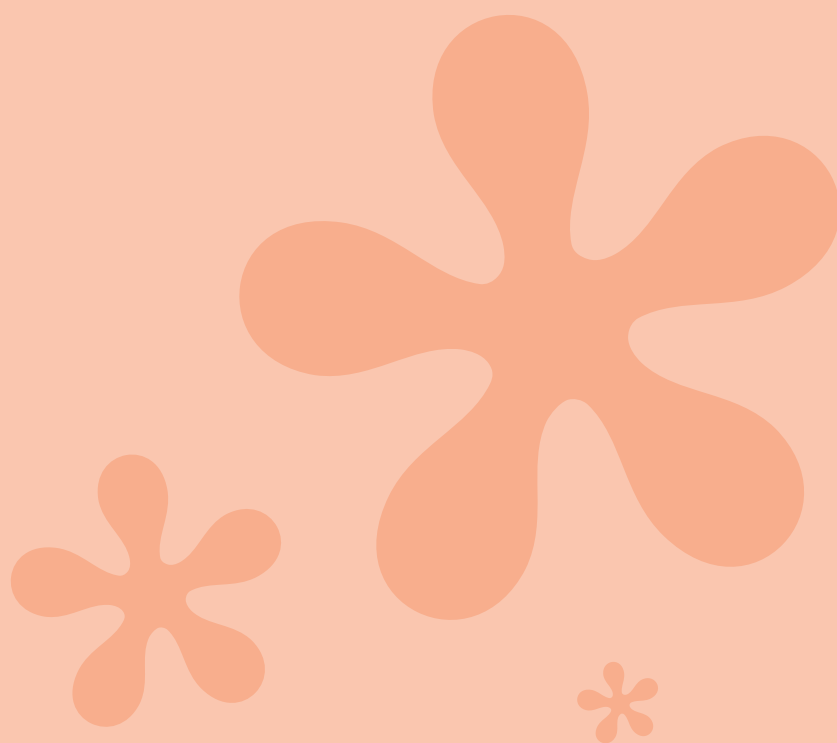
Poradenství

Masáže a Terapie

Další služby:

hlídání dětí, rozvoz bioobědů, rozvoz biozeleniny a biobedýnek, půjčování: koupacích kyblíků a odsávaček, porodního bazénku, šátků na nošení dětí, kolébky, porodních stoliček a knížek a dále prodej nejrůznějšího zboží.





6 AKTIVITY V ČÍSLECH

6. AKTIVITY V ČÍSLECH V závorkách jsou uvedeny údaje za rok 2013.

Počet pravidelných lekcí v jednom týdnu celkem: 43 (40)

Z toho pro těhotné ženy:	13 (11)
pro rodiče s dětmi:	8 (10)
pro děti:	19 (16)
pro ženy a muže:	3 (3)

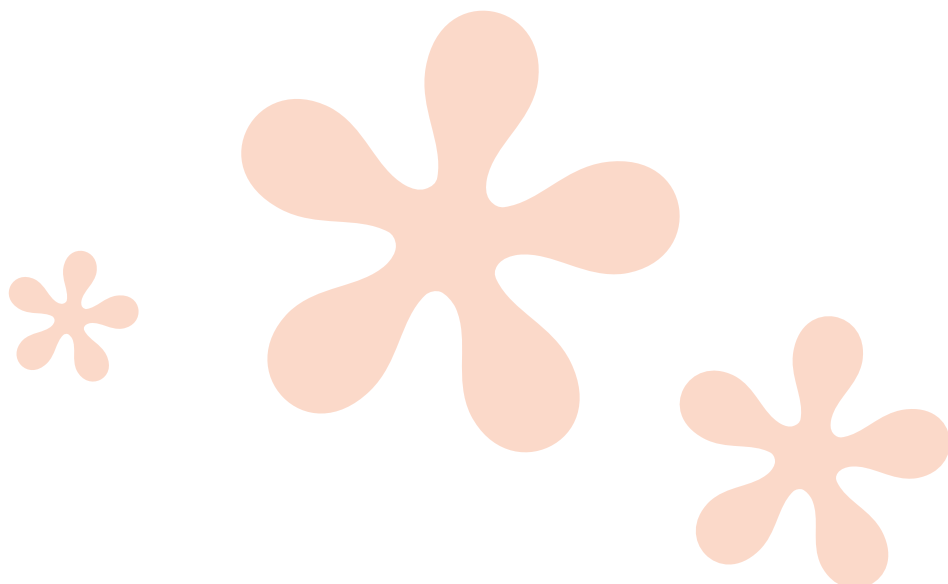
Počet přednášek a seminářů konaných za rok: 164 (258)

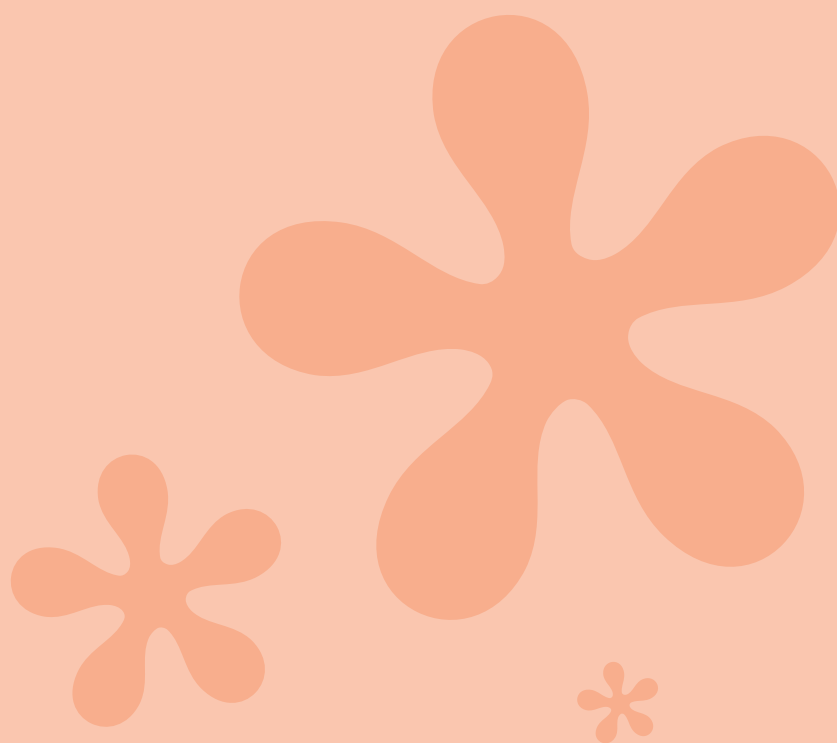
Počet víkendových seminářů a workshopů za rok: 62 (43)

Vstupy na pravidelné aktivity během týdne celkem: 5 572 (4 764)

Leden	541	(551)	Červenec	332	(220)
Únor	513	(488)	Srpen	272	(166)
Březen	531	(446)	Září	461	(403)
Duben	578	(593)	Říjen	571	(562)
Květen	389	(419)	Listopad	575	(458)
Červen	414	(237)	Prosinec	395	(221)

Počet přihlášených odebírajících pravidelný měsíční newsletter: 2 638 (2 208)





7 PARTNERSTVÍ A SPOLUPRÁCE

7. PARTNERSTVÍ A SPOLUPRÁCE

Dlouhodobě spolupracujeme s těmito organizacemi:

ČAD – Česká asociace doly:

semináře pro doly.

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:

jsme 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.

Začali jsme letos více spolupracovat také s firmami v našem blízkém okolí:

Grandevita: rozvážíme jejich zdravé bioobědy našim matkám po porodu

Dharmasala: naše pracovní schůze pořádáme v prostorách této čajovny a setkáváme se tu s velmi vstřícným přístupem

Mamazon: podporujeme se společnými akcemi a vzděláváme spolu veřejnost

Veletrhy, festivaly apod.

Účastnili jsme se opět těchto akcí:

Karlínské trhy Prahy 8

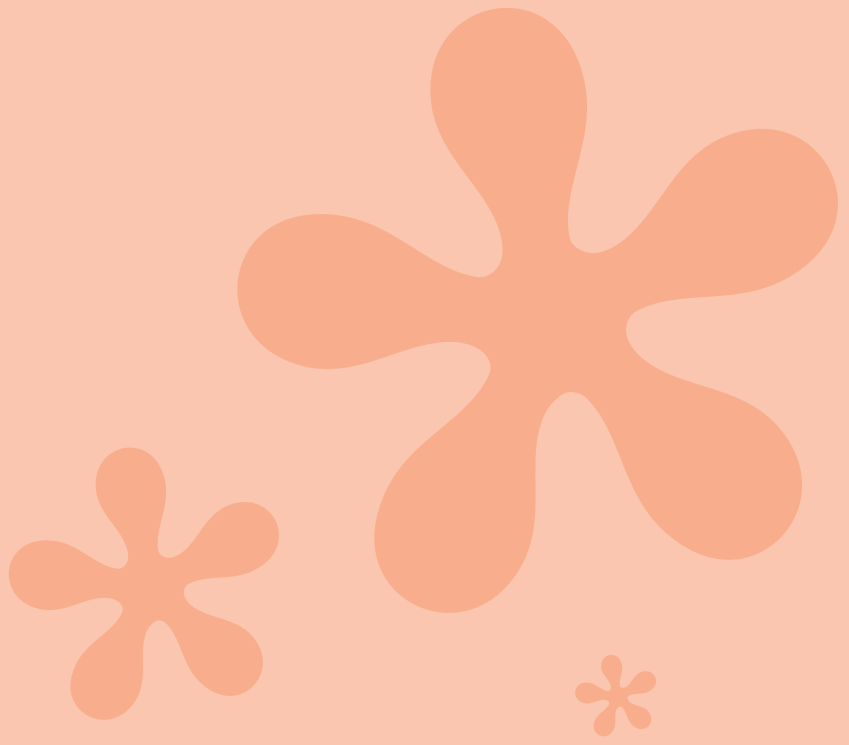
(zajištění programu pro rodiče s dětmi na čtyřech trzích na Karlínském náměstí),

Tátafest, Mimi den – veletrh neziskovek Prahy 8 v Thomajerových sadech.

Poprvé jsme se účastnili také

Bambiriády na Dejvickém náměstí na Praze 6.





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 tedy míříme ke stabilizaci našeho financování s podporou zvenčí – granty, sbírky apod. (jako ostatní neziskovky).

Jsme přesvědčeni, že naše činnost je stále důležitá a pro lidi velmi 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 nyní 310 partnerů, kteří by nám měsíčně zasílali 100 Kč, za což jim nabízíme na oplátku řadu výhod, například 60minutovou lekci měsíčně zdarma, kterou mohou, ale nemusejí využít.**

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 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. Zeptejte se tedy ve své firmě a využijte slevy a výhody těchto benefitů.

Náklady

NÁKLADY	2014	2013	2012
spotřeba materiálu	41 616,00	45 169,00	52 613,00
kancelářské potřeby	4 553,00	4 073,00	9 374,00
čisticí prostředky	10 517,00	18 934,00	10 933,00
pomůcky na cvičení	20 810,00	12 645,00	11 149,00
materiál na lektorský kurz	5 095,00	9 512,00	19 044,00
Jak jinak	641,00	0,00	0,00
spotřeba energie	18 408,00	18 409,00	17 455,88
zboží	253 655,78	258 295,00	257 125,00
opravy a údržba	6 333,00	65,00	2 025,00
ostatní služby	2 030 419,67	1 727 415,00	1 983 690,50
internet, telefon	18 366,02	14 440,00	11 176,62
pronájem pokladny	0,00	0,00	0,00
propagace, tisky	48 721,00	69 138,00	84 866,00
účetní práce, web	12 000,00	24 000,00	165 673,00
organizace, administrace	455 091,65	173 887,00	238 095,00
nájemné	360 767,00	383 397,00	377 375,00
služby prostor	385 209,00	337 068,00	185 111,00
lektorování	445 431,00	313 974,00	630 842,30
přednášky, workshopy	91 797,00	118 530,00	
dílny pro rodiče s dětmi	144 037,00	118 387,00	
těhotenské aktivity	176 489,00	66 042,00	
poradny	33 108,00	11 015,00	
lektorování lektorského kurzu	271 535,00	411 510,00	399 711,58
Jak jinak	33 299,00	0,00	0,00
mzdové náklady	512 126,00	403 006,00	392 626,00
pojistné	0,00	2 879,00	31 318,00
ostatní náklady	5 180,00	21 413,00	2,00
CELKEM	2 867 738,45	2 476 651,00	2 736 854,78

Výnosy

VÝNOSY	2014	2013	2012
tržby za cvičení, přednášky	1 191 495,90	960 806,00	1 084 025,00
tržby za lektorský kurz	333 000,00	422 597,00	772 000,00
tržby za prodané zboží	372 163,00	308 565,00	292 537,00
přefakturovaný nájem	413 030,00	472 606,00	370 913,00
tržby jiné	13 983,00	5 593,00	8 500,00
členské příspěvky	0,00	1 440,00	1 800,00
dary	93 348,00	54 904,00	55 195,60
dotace	355 472,00	291 823,00	258 173,00
Jak jinak	6 000,00	0,00	0,00
CELKEM	2 778 491,90	2 518 335,00	2 843 277,69



9 KONTAKTY

9. 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

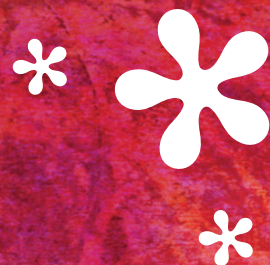
Mob.: 605 253 345

E-mail: info@acentrum.eu

Web: 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
Web: www.acentrum.eu

 **acentrum**
Váš průvodce těhotenstvím
a rodičovstvím