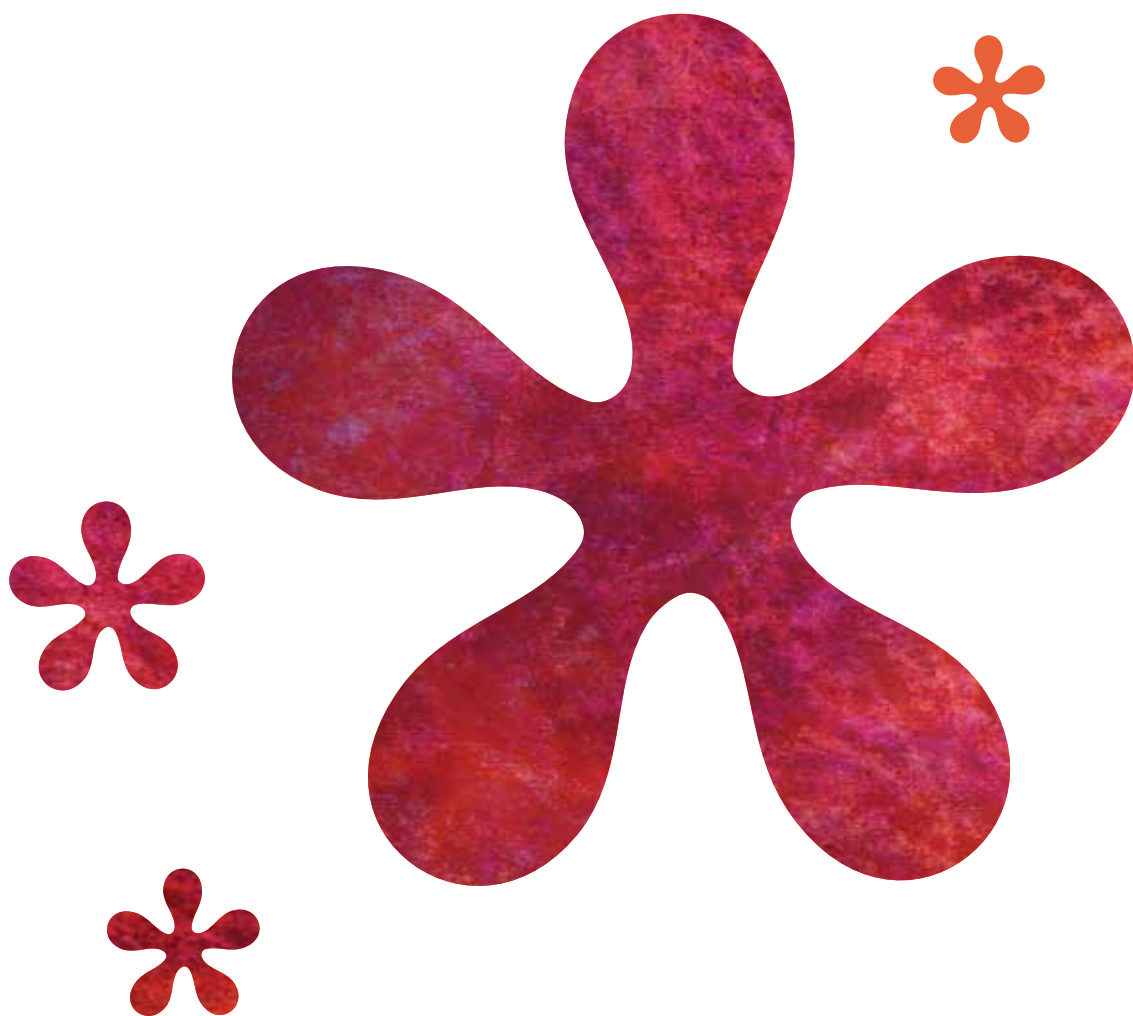


„A centrum je prostor pro rodiny
i jednotlivce, kde každý může být sám sebou
a vědomě tvořit svůj život.“

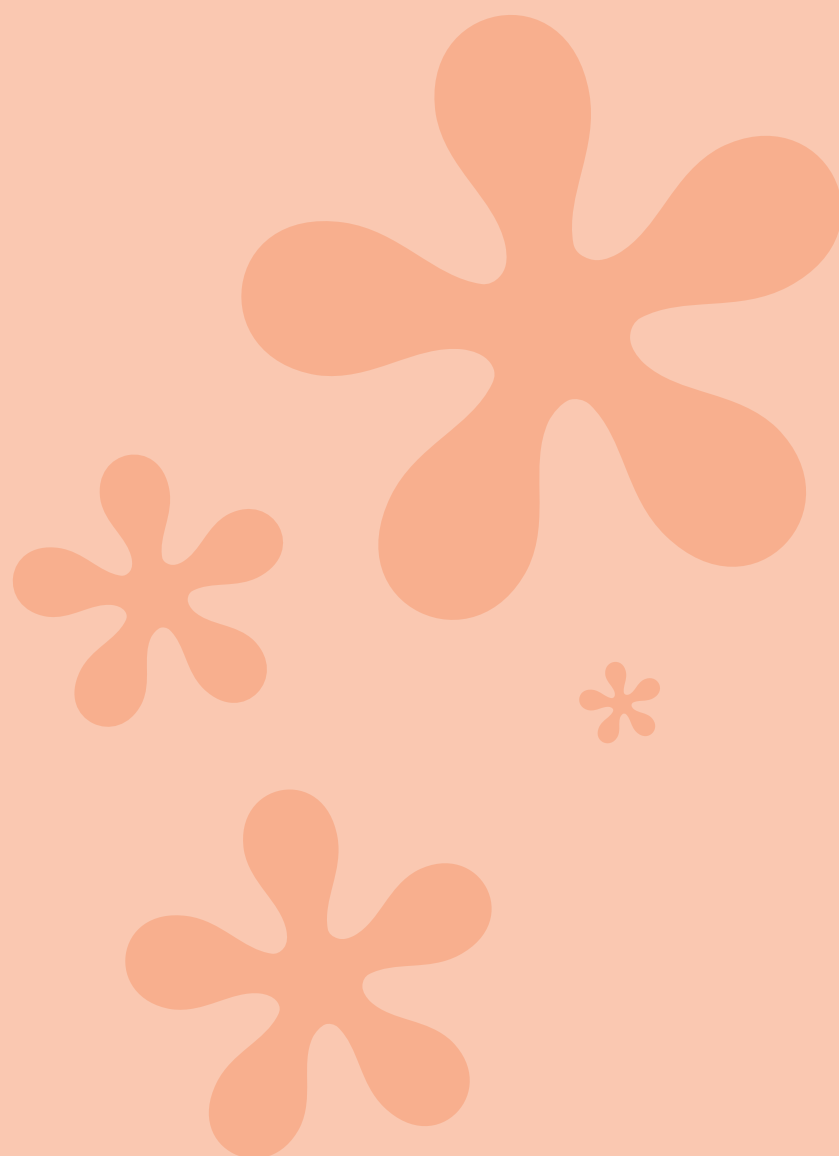


Výroční zpráva 2015



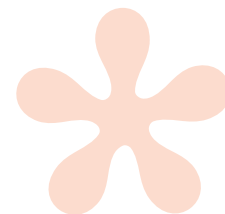
Obsah:

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



1 ÚVODNÍ SLOVO ŘEDITELKY

1. ÚVODNÍ SLOVO ŘEDITELKY



Vážení přátelé,

letošní rok se nesl především v duchu nových impulzů od manažerky Anii Vršník z ČSOB, kterou jsme na jeden rok získali díky podpoře Nadace Vodafone a jejího projektu Rok jinak. Nadace platí plat odborníkovi z firmy po dobu jednoho roku, který tak svůj čas může věnovat neziskovce, a neziskovka díky němu získá cenné know-how, které by si jinak finančně nemohla dovolit. Ania věnovala svůj čas především projektu Jak jinak, který si kladl za cíl připravit podklady pro primární péči a spustit vzdělávání pro porodní asistentky se zahraničními lektory. Více o projektu je uvedeno v kapitole č. 4 Projekty.

Kromě toho ale Ania přinášela mnoho impulzů i do nastavení organizace a velmi mi pomohla s mou vizí, jak uspořádat tým A centra do mnohem funkčnější podoby. Nastavili jsme organizační strukturu s jednotlivými týmy, sepsali jsme naše vnitřní procesy a kompetence jednotlivých lidí, začali nastavovat lepší komunikační kanály atd. Tím vším se mi velmi ulevilo od množství úkonů a celý tým se velmi zjednodušil a zefektivnil. Velmi tímto Anie děkuji za velký kus práce, který nám mnoho přinesl. A také velmi děkuji celému týmu za nasazení a spolupráci s jakou všechny změny přijal a chopil se jich.

Ania nám nečekaně přispěla i mnoha tipy ve fundraisingu, takže jsme díky ní sehnali i více příspěvků z grantů a také například ze vzdělávací akce pro neziskovky, kterou pořádala ČSOB, kde jsme vyhráli 15tis., za které tímto také velmi děkujeme, krom velkého přínosu obsahu kurzu.

Bouřlivými fázemi celý rok také procházela naše myšlenka najít nějaké nové, větší a levnější prostory. Chvilku to vypadalo na úžasnou spolupráci s ČSOB, ze které nakonec sešlo, neb se rozhodla udělat něco vlastního. Objevilo se i pár dalších velmi zajímavých možností. Nakonec ale pro velké změny v nastavování týmu, jsem se rozhodla s hledáním nových prostor počkat na stabilnější období. Ale tuto vizi rozhodně neopouštíme .

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 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.

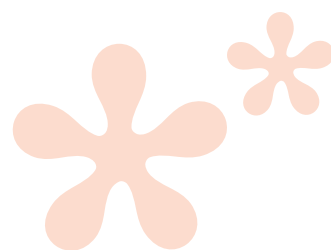
„Jak se k dítěti chováme, když je ještě v děloze, tak se ono v dospělosti bude chovat ke světu.“
Frederick Leboyer

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 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 – 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 specificitou A centra.
- * Zázemí pro vznik organizací jako H.A.M, Česká asociace dul, Aperio.
- * 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. 2015)

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.“

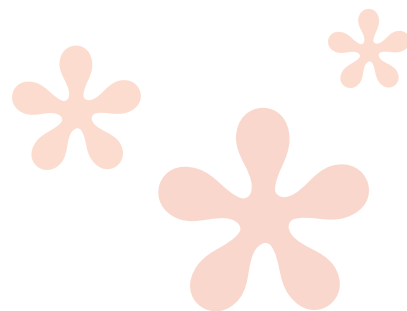


Mgr. Tamara Melissa

- * 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 spočíváním 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 šípy vyslány vpřed. Lukostřelec vidí značku na cestě nekonečna a ohýbá vás svou mocnou vůlí, takže Jeho šípy 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

ŘEDITELKA

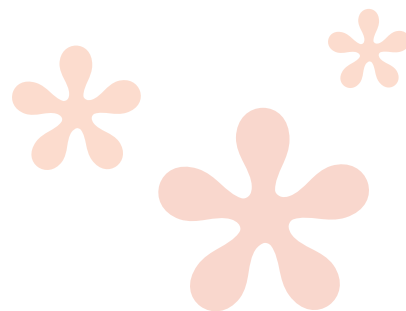


Mgr. Hana Perglerová

- * 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 nechť se rozvíjí partnerství a láska.“



DOZORČÍ RADA

RNDr. Mgr. Lenka Kočí

Zorka Vymazalová

Mgr. Petra Hanelová

ÁČKOVÝ TÝM S NOVOU STRUKTUROU ŘÍZENÍ

Hana Perglerová – ředitelka

Hana Štěpánová – personalistka

Petra Antošová – fundraising

Petra Hanelová - fundraising

PRODUKCE

Gabriela Vopatová – šéfka týmu, produkce přednášek a workshopů

Katarína Zatovičová – produkce pravidelného programu

Martina Kučerová – pronájmy a víkendové akce

MARKETING, PR

Janina Königsmarková – šéfka týmu, webmasterka

Martina Arnoštová – online portály

Ilona Melicharová – grafička

Lukáš Vébr – programátor

FINANCE

Irena Kočí – šéfka týmu, finance

Pavel Čížek – účetní

PROVOZ

Petula Dolečková – šéfka týmu, recepce

Alena Svobodová – recepce

Zorka Vymazalová – recepce

Kateřina Vyšatová – zboží

KULTURA

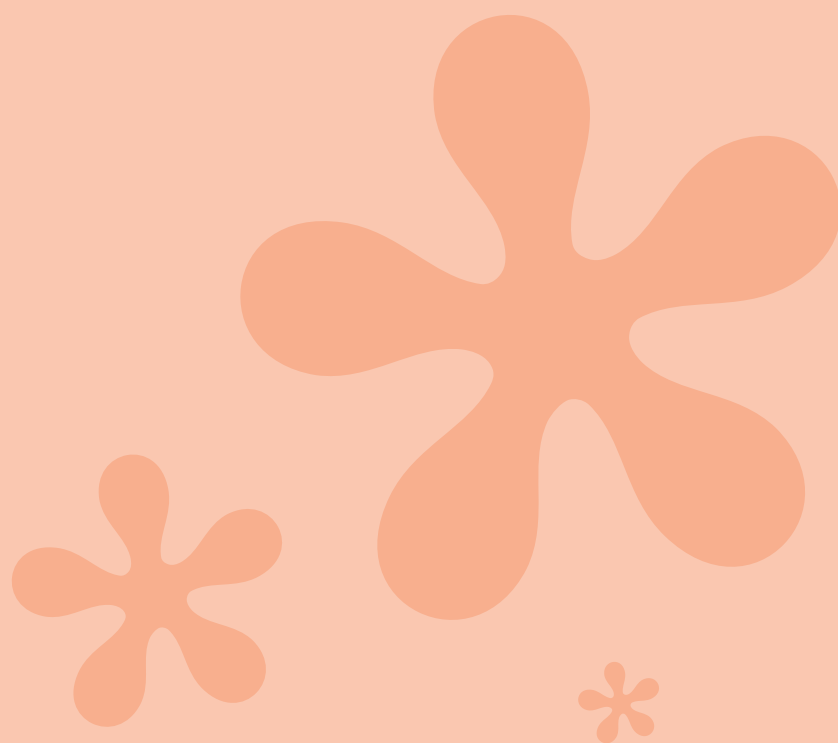
Lenka Kočí – šéfka týmu

Katarína Zatovičová

Lektorky a lektori pravidelných programů

Arnoštka Berousková, Bára Křížová, Diana Pipková, Gabriela Borská, Hana Perglerová, Petra Bzirska, 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?

4. CO SE UDÁLO A KAM JDEME

Rádi bychom Vám více představili, co vše se v áčkovému týmu všechno dělá a kdo jsme a kam směřujeme. Letos jsme se soustředili především na proměnu vnitřní, reorganizaci týmu, nastavení kompetencí a stabilizaci procesů. Velké vize či proměnu směřování nyní nechystáme.

Chceme Vám nabízet vaše oblíbené programy nadále především kvalitněji a přehledněji.

ŘÍZENÍ

Hana Perglerová – ředitelka

Hana Štěpánová – personalistka

Petra Antošová, Petra Hanelová – fundraising

CO SE UDĚLALO:

- * Nastavila se organizační struktura.
- * Sepisují se všechny procesy a kompetence.
- * Založili jsme společný úkolníček.
- * Jsou nastavené schůzky se šéfy a celým týmem.
- * Nové osoby ve fundraisingu, máme více kapacit žádat.

CÍLE:

- * Dokončit sepsání procesů.
- * Stabilizovat vše nově zavedené.
- * Nastavit komunikační kanály, aby informace tekly správně, efektivně, všude kam mají.
- * Nastavit motivační systém a zpětné vazby.
- * Dát dohromady přehled možných grantů, plán kdy a co.
- * Získat více peněz :-)

PRODUKCE

Gabriela Vopatová – šéfkka týmu, produkce přednášek a workshopů

Katarína Zatovičová – produkce pravidelného programu

Martina Kučerová – pronájmy a víkendové akce

CO SE UDĚLALO:

- * Zpřehlednění činností, které spadají do její kompetence.
- * Začali jsme popisovat procesy spolupráce s ostatními týmy A centra.
- * Nastavili jsme komunikaci uvnitř týmu a předávání informací s ostatními týmy.
- * Zavedli jsme platby přednášek předem.
- * Kromě těchto novinek vytvářela Produkce vlastní program A centra.

CÍLE:

- * Nastavení smluv s lektory.
- * Předání šéfovské role a přednášek někomu jinému, neb Gábina je těhotná :-).
- * Přidat více praktických přednášek.

4. CO SE UDÁLO A KAM JDEME

MARKETING, PR

Janina Königsmarková – šéfka týmu, webmasterka

Martina Arnoštová – online portály

Ilona Melicharová – grafička

Lukáš Věbr – programátor

CO SE UDĚLALO:

- * Ujasnění strategie a plánů do budoucna
- * Posílení online propagace skrze zlepšení webu, seo, spřátelených webových portálů, fb, newsletter, začali jsme využívat služeb googlu, aj.
- * Uspořádali jsme externí akce na mnoha trzích a festivalech a uspořádali opět náš Áčkofest

CÍLE:

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

Finance

Irena Kočí – šéfka týmu, finanční manažerka

Dalibor Maurer – poradce

Pavel Čížek – účetní

CO SE UDĚLALO:

- * Poukázky Multisport, Benefit, Sodexo, Ticket aj. se dobře uchytily.
- * Našel se nový účetní.
- * Stanovil se podrobnější rozpočet pro jednotlivé týmy.
- * Zavedla se nová firma v účetním systému Vario a jsou díky tomu nyní správněji a přehledněji evidované platby a statistiky.

CÍLE:

- * Nastavení pravidelných výstupů.
- * Zlepšovat uchopování finančního řízení, sbírání podkladů, evidence statistik, stanovování rozpočtu.
- * Nastavit všem pracovní výkazy (po našem časohodiny).

4. CO SE UDÁLO A KAM JDEME

PROVOZ

Petula Dolečková – šéfka týmu, recepce

Alena Svobodová – recepce

Zorka Vymazalová – recepce, zboží

Kateřina Vyšatová – zboží

CO SE UDĚLALO:

- * Nastavili jsme pravidelné měsíční porady.
- * Naše kolegyně vytvořila několik nových praktických tabulek, které nám pomáhají v lepší orientaci, ať už je to rezervace pomůcek k půjčení či v tzv. kreditech - plateb, kterými si klientky mohou hradit lekce dopředu v hotovosti či permanentkou anebo si platbu za zrušenou lekci uschovat na lekci jinou.
- * 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.
- * Myslím, že všechny recepční vytvořily dobrý pracovní tým, bez problémů si předávají potřebné informace.

CÍLE:

- * Směřovat jako doposavad ke stále přehlednější a tím pádem radostnější práci na recepci.
- * Vytvořit útulnější, funkčnější a přehlednější prostor v místnosti pro sklad a naše věci.
- * Vylepšovat prostor A centra, co nejvíce to půjde podle finančních možností.

KULTURA

Lenka Kočí – šéfka týmu

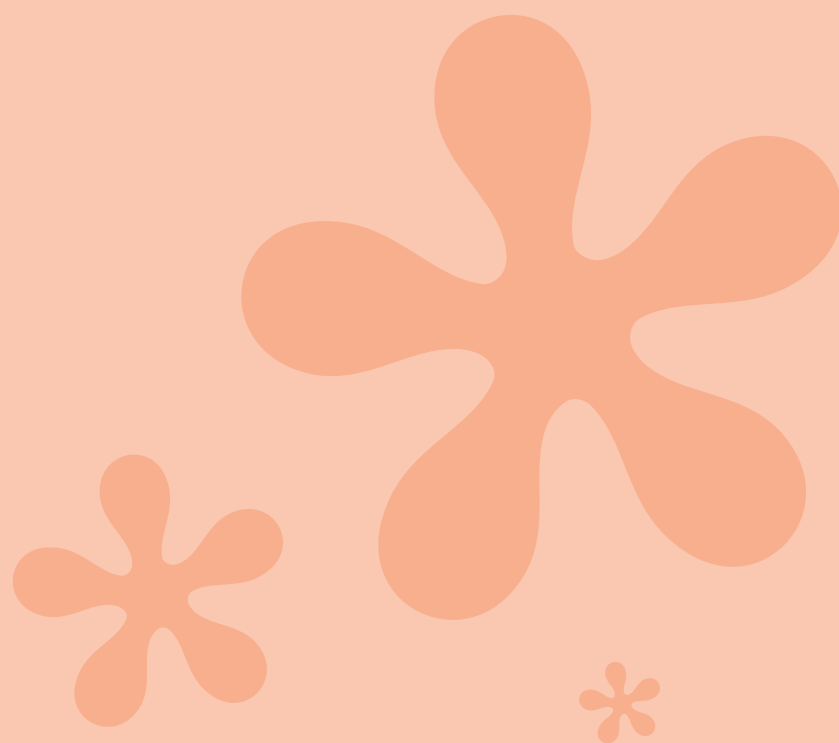
Katarína Zatovičová

CO SE UDĚLALO:

- * 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.
- * V rámci propojování jsme zorganizovali tři „celoáčková setkání“ členů týmu, lektorů a rodinných příslušníků.
- * Pro podporu týmových procesů jsme využívali procesové schůzky, dvakrát systemické konstelace.
- * Soustavně pečujeme o prostředí a pohodu pro návštěvníky.

CÍLE:

- * Uspořádat seminář komunikačních dovedností Vytváření společenství (www.vytvarenispolecenstvi.cz) pro celý tým A centra.
- * Nastavit schůzky celého týmu, jejich cíl a obsah.
- * Pomocí Balbinova testu vyhodnotit kvality lidí v týmu, najít v čem jsme dobří, kde máme slabiny, a nastavit naše potřeby.
- * Nastavit způsob vyhodnocování a zpětných vazeb práce v týmu.



5 PROJEKTY

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 nejtěplejšího 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 lednu 2015 jsme otevřeli již šestý běh jedenapůlletého lektorského kurzu Vědomé a aktivní přípravy na mateřství a rodičovství, do kterého nastoupilo 22 nových studentek. Kurz skončí až v roce 2016. 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.

Náplní 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.

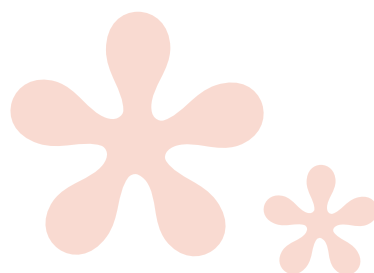
Volnočasovky pro nejmenší

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 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*, *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.



Pohybem do pohody v roce 2016

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.

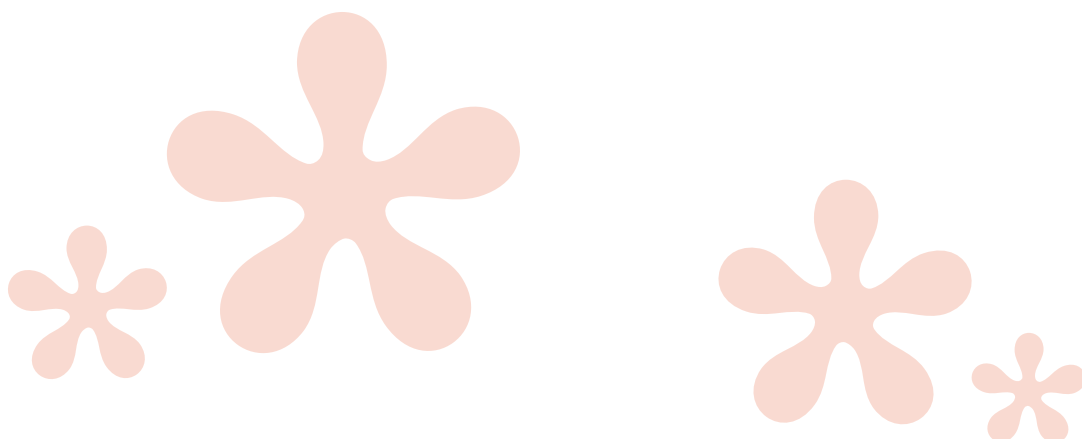
Aktivity projektu jsou rozděleny do tří skupin.

1. Pohybová a zdravotní cvičení pro těhotné ženy
2. Pohybová a zdravotní cvičení po porodu
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 neděli 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): Loona dance - tanec dělohy, Jemná jóga, Jin jóga, Svoobodně tančit





Áčkofest



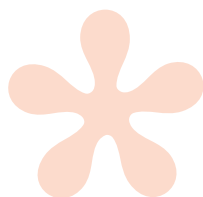
Akce se opět uskutečnila na Střeleckém ostrově jako oslava našeho fungování a zároveň jako oslava začátku letních prázdnin poslední sobotu v červnu, a to 28. 6. 2015. Na stránkách www.ackofest.cz se můžete dozvědět vše o jednotlivých ročnících.

Vzniklo mnoho nových dílen a velká tržnice, večer se konal koncert s významnými umělci – například Materšká.com, Tam Tam Orchestra a Vanilla Choice. 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, podpora vztahu mezi rodiči a dětmi, možnost něco nového se naučit a dozvědět.

Letošní rok byl zaměřen na těhotenství a porody. Také díky projektu Jak jinak, který jsme zde představili. Konaly se zde přednášky, divadelní představení Nástřihů a videoprojekce filmů s touto tematikou.

Obsahem akce byly opět 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 1100 osob. Celkový počet tedy odhadujeme na zhruba 1400 účastníků.



Jak jinak

Na půdě A centra vznikl v roce 2014 nový projekt s názvem Jak jinak.

To, jak přicházíme na svět, zásadním způsobem ovlivňuje životy nás všech. Vědecké výzkumy i odborná praxe ve vyspělém zahraničí prokazují, že bezpečně lze родit mnoha způsoby. V ČR se téma porodu bohužel zužuje na porody nemocnicí nebo doma. To odvádí pozornost od toho hlavního: Je potřeba poskytnout ženám a jejich rodinám širší výběr možností péče během těhotenství, porodu i po něm! A tak vznikl projekt Jak jinak, který si klade za cíl systémovou změnu porodnictví v ČR.

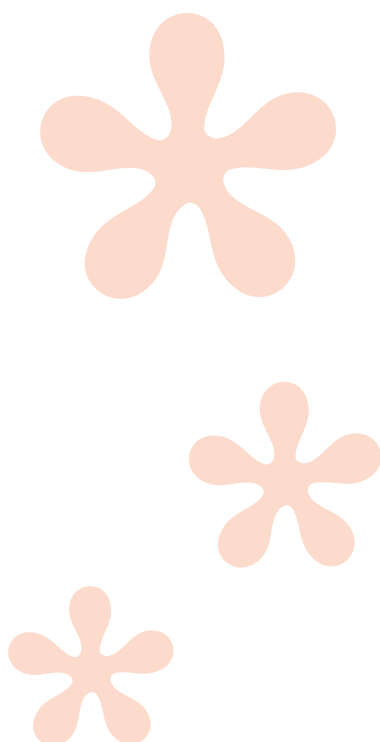
Co chceme dokázat:

- * Vytvořit a zavést fungující systém primární porodní péče, která je založená na fyziologii procesu, prevenci a podpoře zdraví matky i dítěte.
- * Zavést bezpečné, běžně dostupné a fungující modely kontinuální a komplexní péče pro ženy těhotné, rodící i ženy po porodu.
- * Propojit primární a sekundární péči v ucelený systém a nabídnout ženám možnost volby, jak o ně bude pečováno a kde porodí.
- * Změnit povědomí odborníků i laické veřejnosti o fyziologii procesu těhotenství i porodu, a to dle odborně podložených faktů.
- * Zvýšit respekt i úctu k ženě a dítěti.

Více o projektu najdete 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 rok 2015 Nadace Vodafone platila. Velmi tímto Nadaci Vodafone i vám všem děkujeme.

Hlavním cílem našeho projektu s Aniou Vršník bylo vytvořit vzdělávání pro porodní asistentky, které by je naučilo skutečným dovednostem při vedení samostatného porodu. Druhým cílem bylo vytvořit návrh, jak by u nás mohla primární péče fungovat, jak by spolupracovala s lékaři, jak by navazovala na legislativu a mnoho dalšího.



Cíl 1. Vzdělávání porodních asistentek

Naše očekávání: Od září 2015 jsme chtěli spustit roční nástavbový vzdělávací program pro porodní asistentky se zájmem o práci v primární péči. Do programu jsme chtěli získat 20 studentek – kvalifikovaných porodních asistentek.

Komu děkuji za spolupráci: Ivaně Königsmarkové, Natálii Sedlické a Marušce Vnoučkové za přípravu osnov vzdělávání a sdílení jejich know-how, Karlu Tůmovi, budoucímu řediteli vzdělávací organizace, za přebrání koordinace všech činností a jejich dotahování do konce

Jaká byla moje role: Příprava strategie, Plánování, Koordinace projektu, Zajišťování materiálů, Organizace schůzek, Příprava koncepčních dokumentů

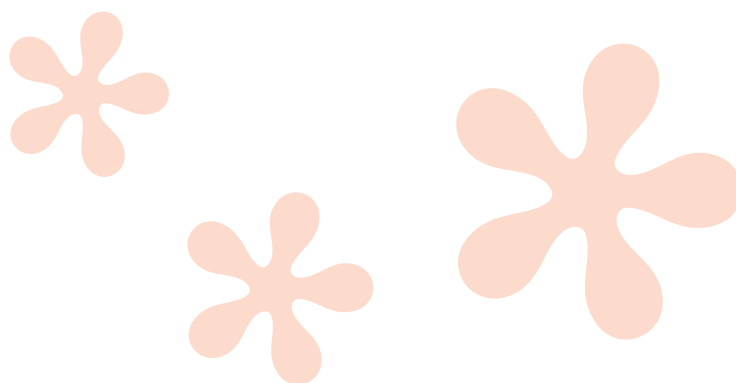
Co se nám povedlo:

- * Sestavili jsme potřebné plánovací dokumenty – koncepce studia, finančního rozpočty, podklady pro fundraising, marketingové plány
- * Získali jsme autorská práva pro překlady odborných publikací pro studentky
- * Dohodli jsme, že vzdělávací kurz bude možno v budoucnu zorganizovat pro pedagogy porodní asistence pod záštitou vládní strategie Zdraví 2020
- * Domluvili jsme v ČR přednášky světových kapacit v oblasti porodní asistence – například Cecile Begley, Mary Zwart

Co se nám nepovedlo:

- * Sehnat finance na spuštění vzdělávacího programu, stále však jednáme s potenciálními investory
- * Spustit samotný roční vzdělávací program v září, ale bohužel ani později. Bez peněz se to těžko táhne a navíc jsme se nedohodli na tom, která z organizací celý program zaštití.
- * V týmu jsme se několikrát pohádali, rozkmotřili a zase sešli v jiném složení

A jak budeme pokračovat dál: V rámci projektu Jak jinak budou zorganizovány přednášky zahraničních lektorů, Unie porodních asistentek využije připravenou koncepci pro organizaci vzdělávacího kurzu pro pedagogy porodní asistence pod záštitou Ministerstva zdravotnictví.



Cíl 2. Návrh primární péče

Naše očekávání: Cílem bylo vytvořit návrh primární porodní péče společně s návrhem selekce rizika pro rodičku. Tento návrh jsme chtěli průběžně konzultovat s ustanovenou Pracovní skupinou pro porodnictví při Úřadu vlády.

Komu děkuji za spolupráci: Ivaně Königsmarkové za hlavní odborné slovo a za vyjednávání na Úřadu vlády, Členkám pracovní skupiny porodních asistentek, která odborně dokumenty sestavovala, Katce Hájkové Klíčové za zprostředkování materiálů a organizační podporu

Jaká byla moje role: Koordinace projektu, Organizace schůzek, Příprava logické architektury dokumentů, Úpravy struktury odborných textů

Co se nám povedlo:

- * Shromáždili jsme zahraniční podklady pro inspiraci, spoustu z nich jsme přeložili
- * Připravili jsme strukturu dokumentů, které v budoucnu mají vytvořit komplexní podklady pro porodní asistentky, takže máme plán práce i na následující roky
- * Zpracovali a v nejbližších dnech také zveřejníme na webu návrh standardů péče porodní asistentky
- * Součástí připravených materiálů je i klíčový dokument Seznam indikací, který slouží jako návod pro vyhodnocení míry rizika a stanovení vhodné úrovně péče při porodu
- * Na projektu spolupracovaly dvě profesní organizace porodních asistentek UNIPA a ČKPA
- * Přípravu dokumentů jsme průběžně ladili podle potřeb Pracovní skupiny pro porodnictví ustanovené při Úřadu vlády – a to díky Ivaně Königsmarkové, která dělala hlavní spojku

Co se nám nepovedlo:

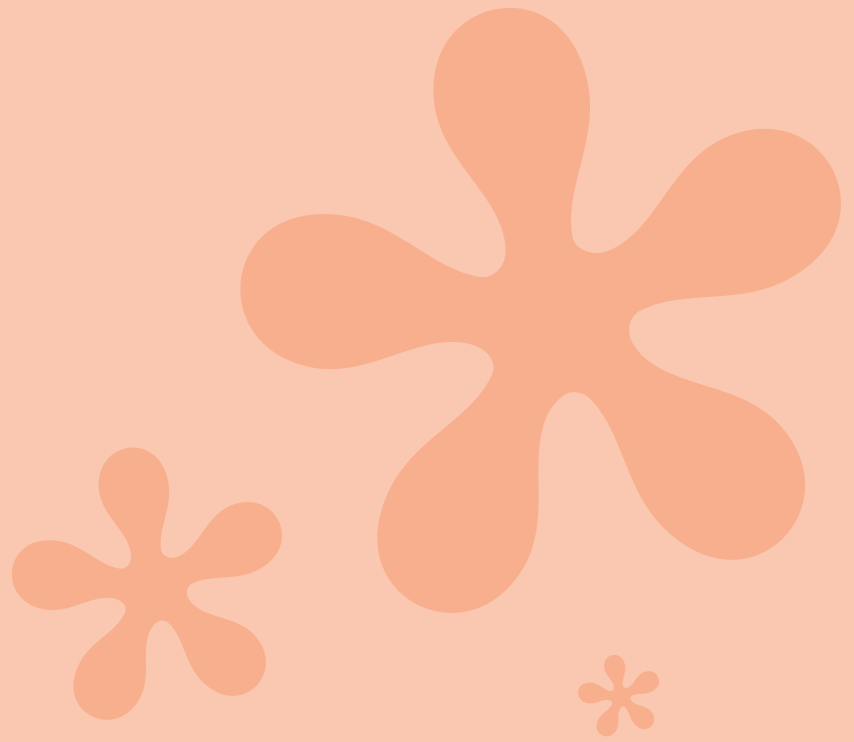
Vzhledem k nízké frekvenci scházení Pracovní skupiny pro standardy bude nutné zapracovávat připomínky a upravovat dokumenty ještě v následujícím období

A jak budeme pokračovat dál: Základní dokumenty jsme sice vytvořili, ale chceme dále pokračovat s přípravou koncepčních i praktických podkladů pro porodní asistentky a podpořit je tak v jejich práci

Přestože, anebo možná právě proto, že nám vše nevycházelo podle plánu, jsme věnovali hodně času a energie podpoře organizací, které se v oblasti porodnictví angažují. Naší snahou bylo podpořit jejich manažerské a finanční kompetence tak, aby měly stabilní zázemí a mohly se věnovat projektům s přidanou hodnotou. Podpořili jsme jednak organizaci UNIPA (Unie porodních asistentek) a A centrum.

V A centru jsme:

- * Vytvořili jsme novou organizační strukturu A centra a sepsali interní procesy
- * Připravili jsme novou finanční strukturu a systém měření výkonnosti
- * Napsali jsme navíc celkem 11 menších grantových žádostí – a i když na většinu rozhodnutí stále čekáme, zatím to přispělo 70.000 korun do rozpočtu A centra
- * Zúčastnili jsme se a následně i vyhráli v Akademii modrého života (program ČSOB pro rozvoj neziskových organizací) – zisk 15.000 korun
- * Získali jsme profesionální kouče na individuální koučování 6 členů týmu A centra
- * Připravili jsme crowdfundingovou kampaň Pomáháme miminkům v bříšku, kterou plánujeme spustit v lednu



6 AKTIVITÄT

6. AKTIVITY

k 31. 12. 2015

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
- * 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 * Skřítkci * Světýlka * Zvoneček

Pro ženy a muže:

- * Cesta ženy * Loonadance * Tanec života * Jemná jóga * Mužská skupina
- * Pilates pro ženy * Jinjóga * 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 * Reflexní terapie nohou * Masáž lávovými kameny * Relaxační masáž vonnými oleji * Baňková masáž * Detoxikační masáž * Indická masáž hlavy * Masáže dětí a kojenců * Harmonizace a léčení zvukem a dechem * Metamorfní technika * Hawaiská masáž * Bowenova masáž * Meridiánová masáž

Terapie

- * Kraniosakrální terapie * Celostní psychoterapeutické poradenství * IBachova květová terapie

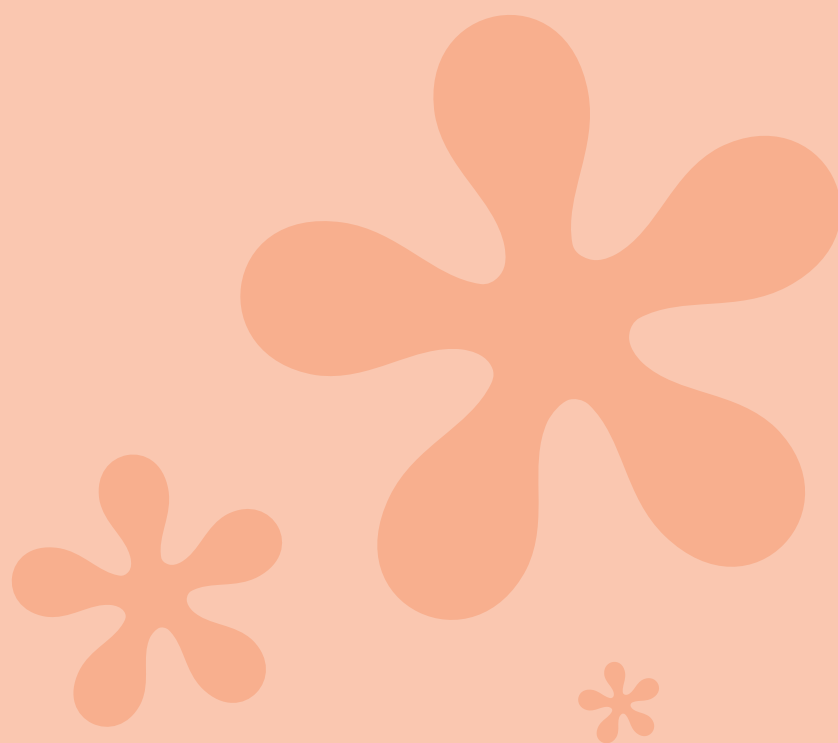
Přednášky a workshopy

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.



7 AKTIVITY V ČÍSLECH

7. AKTIVITY V ČÍSLECH

V závorkách jsou uvedeny údaje za rok 2014.

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

Z toho pro těhotné ženy:	11 (13)
pro rodiče s dětmi:	8 (8)
pro děti:	20 (19)
pro ženy a muže:	4 (3)

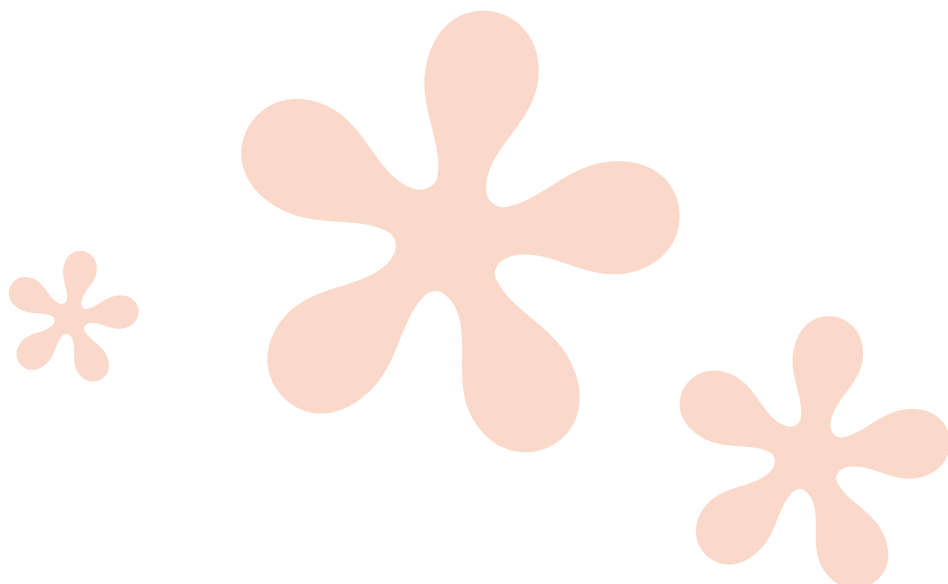
Počet přednášek a seminářů konaných za rok: 181 (164)

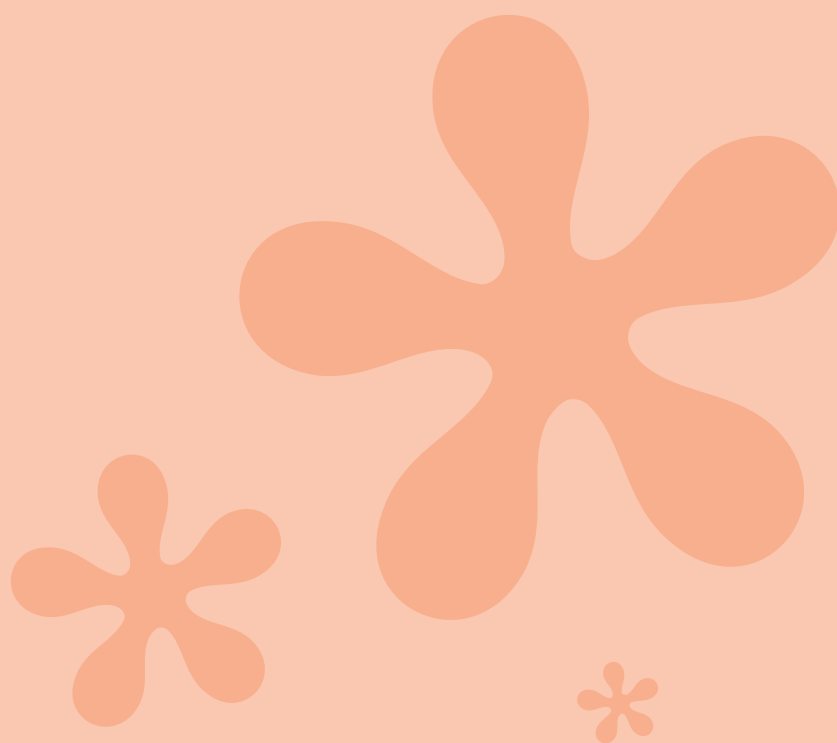
Počet víkendových seminářů a workshopů za rok: 81 (62)

Vstupy na pravidelné aktivity během týdne celkem: 5 165 (5 572)

Leden	560	(541)	Červenec	224	(332)
Únor	529	(513)	Srpen	185	(272)
Březen	605	(531)	Září	407	(461)
Duben	514	(578)	Říjen	473	(571)
Květen	447	(389)	Listopad	456	(575)
Červen	442	(414)	Prosinec	323	(395)

Počet přihlášených odebírajících pravidelný měsíční newsletter: 2 726 (2 638)





8 PARTNERSTVÍ

8. PARTNERSTVÍ

Dlouhodobě spolupracujeme s těmito organizacemi:

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:

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.

Jak jinak:

spolupodíleli jsme se na vzniku této iniciativy a tvorbě jejich vzdělávacích seminářů pro porodní asistentky

Spolupracujeme 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

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),

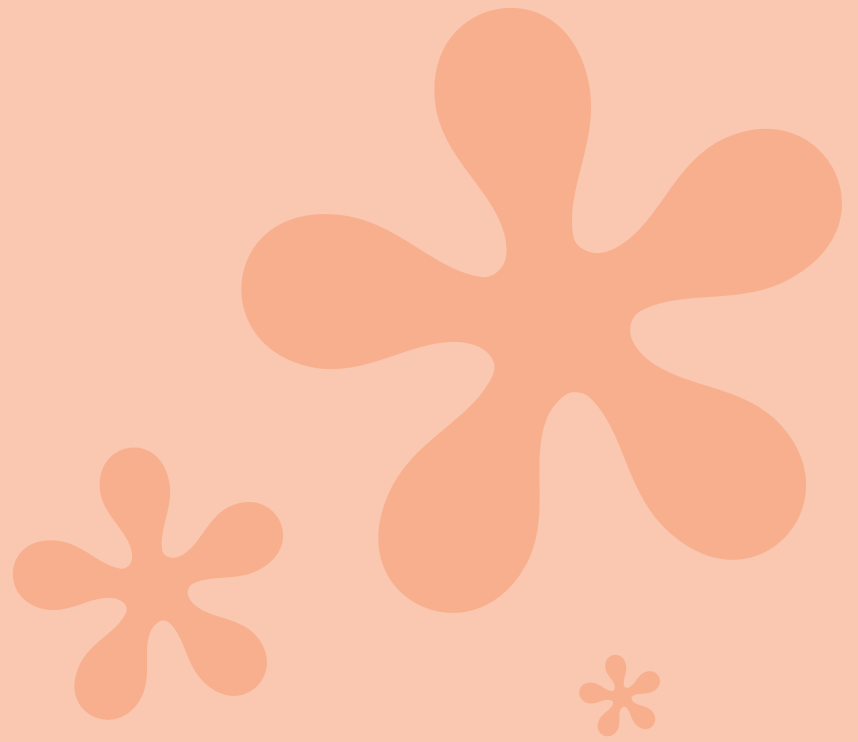
Tátafest, Mimi den – veletrh neziskovek

Prahy 8 v Thomajerových sadech,

Zažít město jinak, Dožínky

pořádané Countrylifem.





9 FINANCE

9. FINANCE

Sbírka A centra

Financování A centra, je díky grantům, sbírce, dárčům a vstupném stále více soběstačné. Ač se možná zdá, že fungujeme komerčně, ve skutečnosti tomu tak není. 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 zaslali 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. Zeptejte se tedy ve své firmě a využijte slevy a výhody těchto benefitů.

Náklady

NÁKLADY	2015	2014	2013
spotřeba materiálu	41 616,00	41 616,00	45 169,00
kancelářské potřeby	4 553,00	4 553,00	4 073,00
čisticí prostředky	10 517,00	10 517,00	18 934,00
pomůcky na cvičení	20 810,00	20 810,00	12 645,00
vybavení na půjčování	9 562,23	0,00	0,00
materiál na lektorský kurz	5 095,00	5 095,00	9 512,00
Jak jinak	641,00	641,00	0,00
spotřeba energie	110 571,00	18 408,00	18 409,00
zboží	449 974,33	253 655,78	258 295,00
opravy a údržba	0,00	6 333,00	65,00
ostatní služby	2 129 578,53	2 030 419,67	1 727 415,00
internet, telefon	17 955,29	18 366,02	14 440,00
propagace, tisky	72 006,30	48 721,00	69 138,00
účetní práce, web	11 500,00	12 000,00	24 000,00
organizace, administrace	836 220,81	455 091,65	173 887,00
nájemné	331 000,00	360 767,00	383 397,00
služby prostor	(viz. spotř. energie)	385 209,00	337 068,00
lektorování	457 947,81	445 431,00	313 974,00
přednášky, workshopy	147 123,81	91 797,00	118 530,00
dílny pro rodiče s dětmi	161 882,00	144 037,00	118 387,00
těhotenské aktivity	148 942,00	176 489,00	66 042,00
poradny	0,00	33 108,00	11 015,00
lektorování lektorského kurzu	402 647,32	271 535,00	411 510,00
Jak jinak	301,00	33 299,00	0,00
mzdové náklady	483 943,00	512 126,00	403 006,00
pojistné	0,00	0,00	2 879,00
ostatní náklady	1 440,00	5 180,00	21 413,00
CELKEM	3 245 797,16	2 867 738,45	2 476 651,00

Výnosy

VÝNOSY	2015	2014	2013
tržby za cvičení, přednášky	1 248 791,00	1 191 495,90	960 806,00
tržby za lektorský kurz	425 970,00	333 000,00	422 597,00
tržby za prodané zboží	514 955,92	372 163,00	308 565,00
přefakturovaný nájem	446 666,00	413 030,00	472 606,00
tržby jiné	192 111,44	13 983,00	5 593,00
členské příspěvky	0,00	0,00	1 440,00
dary	64 200,00	93 348,00	54 904,00
dotace	322 750,00	355 472,00	291 823,00
Jak jinak	47 000,00	6 000,00	0,00
CELKEM	3 262 444,36	2 778 491,90	2 518 335,00



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

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