



# VÝROČNÍ ZPRÁVA 2016

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

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

Vítkova 10/241, 186 00 Praha 8, [www.acentrum.eu](http://www.acentrum.eu)

## **OBSAH**

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

## 1. ÚVODNÍ SLOVO ŘEDITELKY

Vážení účastníci, kolegové a přátelé A centra,

letošní rok se kromě obvyklých odchodů na mateřskou dovolenou tým A centra s jeho nově nastavenou strukturou dobře stabilizoval a podařilo se některé role sloučit a zefektivnit. Za to v druhé polovině roku začala probíhat velká změna ve vedení. Rozhodla jsem se odejít ze své ředitelské role a to především proto, že mne to začalo táhnout věnovat se jinému druhu činnosti než vést, řídit, organizovat apod. 😊. Dala jsem tomuto krásnému projektu, co jsem dokázala a nyní jsem pocítila, že je potřeba nových sil.

Docela dlouho jsme hledali, kdo bude na místo mne v ředitelské roli. Což způsobilo, že jsme letos nerozjížděli žádné nové projekty či jiné významné změny. Nakonec se ale podařilo najít novou ředitelku Vladimíru Koškovou Vokurkovou, která u nás absolvovala lektorský kurz a dělá lektorku pilates, a zároveň má potřebné zkušenosti a dovednosti, které jsou v této roli potřeba. Mám z této volby velikou radost a držím Vladěce moc pěsti. Jsem přesvědčena, že přinese A centru pořádek a profesionalitu.

Další změny se děly při hledání nových členů správní rady. Opět po několika variantách a hledání jsme nakonec našly ženy, které se rozhodly chopit této odpovědné role. Ředitelka Vladka se po dočasnou dobu (do června) rozhodla být nejprve členkou správní rady, aby mohla svou změnu práce dobře proměnit. Dalšími členkami pak jsou Gabriela Vopatová a Ivana Antalová. Tímto jim všem velmi děkuji, že mají chuť se podílet na zlepšování fungování A centra.

Já s A centrem zůstanu spojená již jen jako lektorka přednášek a workshopů a lektorského kurzu. Děkuji ještě jednou všem, kteří se kdy jak podíleli se mnou na tomto prospěšném projektu. Zažila jsem spolu s Vámi všemi i účastníky mnoho krásných i těžkých chvil, mnoho jsem se naučila, mnoho dostala – VELMI DĚKUJI. Přeji A centru s čerstvými silami krásný rozkvět ku prospěchu mnohým rodičům a dětem k jejich šťastnému životu ❤️

Mgr. Hana Perglerová  
ředitelka

## 2. POSLÁNÍ A CÍLE

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

A centrum založila MgA. Katarína Zatovičová v roce 1998. Impulzem jí bylo uvědomění, že přístup k početí a těhotenství, způsob komunikace a vnímání dítěte zásadně ovlivňují jeho budoucí život. Navázala tak na myšlenky Dr. Thomase Vernyho a jeho knihu „Tajemný život dítěte před narozením“ a vytvořila prostor, který nejen nastávajícím, ale i současným rodičům poskytuje širokou škálu informací z oblasti prenatální psychologie, porodnictví, pediatrie a vzdělávání.

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

### **Hlavním cílem je aktivní podpora rodiny:**

- Vytváříme láskyplný a bezpečný prostor pro rozvoj celé rodiny.
- Zprostředkováváme ucelené a objektivní informace o těhotenství, porodu, mateřství a rodičovství.
- Poskytujeme nejen teoretické informace, ale také jejich prohloubení osobním prožitkem v širokém spektru netradičních pohybových kurzů a seminářů pro rozvíjení dovedností.
- 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 také ve Slovenské republice a přispíváme k liberalizaci podmínek a možností v oblasti porodnictví.

### **Naše specifičnosti:**

- Historie, tradice, zkušenosti, vytrvalost – 16 let fungování
- Bezpečná rodinná atmosféra – návštěvníci se u nás skutečně cítí jako doma
- Celistvost – nestandardní pohybové lekce zahrnují celistvou péči o člověka, tj. péči o emoce, tělo, mysl, propojujeme západní a východní nauky
- Průkopnictví – zavedení dnes již známé gravidjógy, tance rodiček, tance s miminko v náručí, muzikoterapie pro kojence apod. v ČR a SR

- Návštěvníci z celé ČR a SR – dojíždějí za specifičností A centra
- Zázemí pro vznik organizací jako H.A.M, Česká asociace dul, Aperio, Jak jinak

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

- **Naladění na sebe – vědomé ženství**

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

- **Naladění na miminko – vědomé mateřství**

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

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

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

### 3. LIDÉ V ORGANIZACI

Stav k 31. 12. 2015 (tedy již bývalá správní rada)

**Od cca poloviny ledna bude předsedkyní správní rady Ivana Antalová, a dalšími členy budou Gabriela Vopatová a Vladimíra Košková Vokurková.**

#### 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 prenatální 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 prenatální psychologie 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 žiji. Je to dar lásky, úcty a inspirace, jenž 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 ženské skupiny osobního rozvoje, v nichž 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 spočinutím 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 ruce 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 Scotta Pecka ([www.komunity.webnode.cz](http://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

*(stav k 31. 1. 2016)*

## Řízení

Hana Perglerová – ředitelka (odstupuje 5. 2. 2016)

Hana Štěpánová – personalistka



Petra Hanelová - fundraising

### **Produkce**

Kateřina Vyřatová – šéfka týmu, produkce přednášek a workshopů, pronájmy, víkendy

Katarína Zatovičová – produkce pravidelného programu

### **Marketing, PR**

Petra Hanelová – šéfka týmu

Janina Königsmarková - webmasterka

Ilona Melicharová – grafička

Lukáš Vébr – programátor

### **Finance**

Irena Kočí – šéfka týmu, finance

Pavel Čížek - účetní

### **Provoz**

Marta Vašáková – šéfka týmu, recepce

Petula Dolečková – recepce

Alena Svobodová – recepce

Zorka Vymazalová – recepce

Kateřina Vyřatová – zboží

### **Kultura**

Lenka Kočí – šéfka týmu

Katarína Zatovičová

### **Lektorky a lektoři pravidelných programů**

Arnořtka Berousková, Bára Křížová, Diana Pipková, Gabriela Borská, Hana Perglerová, Petra Bzirká, Tamara Melissa, Dagmar Hubená, Ilona Melicharová, Ivana Klánová, Petra Hanelová, Lucie Marková, Ivana Königsmarková, Kamila Veselá Eliášová, Kateřina Anna Šrubařová, Kateřina Juřenčáková, Aneta Mrkvová, Michaela Hronová, Marie Lenka Novotná, Lucie Marešová, Kateřina Vyřatová, Linda Mezrová, Marie Vnoučková, Martina Suchánková, Natálie Sedlická, Kristýna Suchá, Pavlína Landovská, Petula Dolečková, Kateřina Šorejsová, Renata (Radha) Třeřňáková, Vladka Vokurková, Katarína Zatovičová

## 5. PROJEKTY

### Kompetentní rodič

Kompetentní rodič je náš stálý projekt, díky kterému běží většina programů a služeb A centra. Na tento projekt jsme opět dostali dotaci od Ministerstva práce a sociálních věcí, kterému tímto opět velmi děkujeme.

Záměrem projektu je zvýšení rodičovských kompetencí a prevence negativních jevů v rodině. V rámci aktivit rodinného centra můžeme teoreticky (přednášky, poradny) i prakticky (tvořivé dílny, předporodní kurzy, cvičení) učit rodiče, jak přistupovat k dětem a vychovávat je od nejútlejšího věku tak, aby se zdravě vyvíjely po psychické i fyzické stránce.

Dílčí cíle projektu jsou tyto:

- inspirovat a naučit rodiče, jakým způsobem mají rozvíjet své děti po stránce psychické i fyzické, jak s dítětem komunikovat a dosáhnout vzájemného porozumění
- mít komplexní záběr (od těhotenství po rodiče s předškolními dětmi a od praxe k teorii)
- zvýšit informovanost nastávajících i současných rodičů v různých oblastech péče o dítě
- pozitivně působit na psychiku i fyzický stav těhotných žen a pomoci jim navázat kladný vztah s dítětem již v prenatálním období

Obsahem projektu je pět okruhů aktivit: tvořivé dílny pro rodiče s dětmi, cvičení, masáže a tanec v těhotenství, předporodní kurzy, poradny a přednášky a workshopy.





### Volnočasovky pro nejmenší

Cílem druhého stálého projektu je široká skladba volnočasových aktivit pro děti s rodiči nabízejících rozvíjení dětí po všech stránkách, produktivně strávený čas dětí s rodiči a inspiraci rodičům pro práci s dětmi doma. Záměrem je tedy nejen naplnit volný čas, ale především naplnit ho smysluplně, kvalitně, a přispět tak k rozvoji dětí od nejútlejšího 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*, *Skřítki*, *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 2016.



## Pohybem do pohody

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

Pozitivním působením na fyzický a psychický stav máme na mysli:

1. zlepšení fyzického stavu (utlumení až odstranění zdravotních potíží, bolestí zad a pohybového aparátu, zlepšení pohyblivosti, zvýšení kondice, posílení pánevního dna, břišních, zádových a dalších svalů apod.)
2. zlepšení psychického stavu (zklidnění mysli, harmonizace, zlepšení psychické kondice, načerpání energie, vyrovnávání emocí, uvolnění stresu, získávání jistoty, apod.)

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

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

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

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

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

3. Pohybové aktivity pro muže a ženy (netradiční pohybové lekce pro ženy, muže nebo pro oba společně zaměřené na podporu a rozvoj ženství a mužství): Loona dance - tanec dělohy, Jemná jóga, Jin jóga, Svobodně tančit



### **Lektorský kurz Vědomá a aktivní příprava na mateřství a rodičovství**

V květnu 2016 ukončilo šestý běh 22 studentek a v říjnu jsme otevřeli již sedmý běh 1,5-letého lektorského kurzu Vědomé a aktivní přípravy na mateřství a rodičovství, do kterého nastoupilo 25 nových studentek. Kurz skončí v roce 2018.

Studium probíhá formou 14 víkendů a je ukončeno praktickými, písemnými a ústními zkouškami a obhajobou písemné práce. Kurz je garantován Unií 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:

1. Osobnostní rozvoj a sebek péče
2. Metodika, didaktika
3. Teorie: základy fyziologie, fyzioterapie a psychologie těhotenství, porodu, šestinedělí a období po něm, výchova a péče o dítě do tří let
4. Praxe (v průběhu kurzu je možno zvolit si jednu či více z těchto specializací):
  - a) tanec rodiček + tanec po porodu + cvičení s dětmi do tří let
  - b) harmonizační cvičení v těhotenství + po porodu + cvičení s dětmi do tří let
  - c) cvičení na velkých míčích v těhotenství + po porodu + cvičení s dětmi do tří let
  - d) gravidjóga + jóga po porodu + cvičení s dětmi do tří let
  - e) pilates + pilates po porodu + cvičení s dětmi do tří let





### Áčkofest 2016

Letošní, již třetí ročník Áčkofestu – tak trochu jiného festivalu pro rodiny s dětmi, proběhl v sobotu 18. června na Střeleckém ostrově v Praze od 10:00 do 22:00.

Áčkofest je festival s kvalitním a zábavným programem, kde mohou budoucí rodiče a rodiny s dětmi aktivně strávit společný čas, načerpat informace nejen o těhotenství a rodičovství a odnést si skvělý kulturní zážitek.

Letos poprvé nesl festival označení Hatefree fest.

Celodenní program festivalu byl jako již tradičně složen z divadelních představení, koncertů, tvořivých, hudebních a pohybových dílen pro malé i velké a festivalové tržnice spolu s občerstvením.

Divadelní představení z dílen souborů divadla Harmonika a divadla Krab byla určena především dětem. Byla koncipována tak, že děti byly do děje také zapojeny.

Vystupující kapely zastupovaly hned několik hudebních žánrů. Hudba byla volena především pro rodiče (Omnion, Tam Tam orchestra, Etapa, Jiří poutník), ale na své si přišly i děti



(Bombardák). Nechyběl ani bubenický workshop skupiny Tam Tam orchestra, ke kterému se mohli návštěvníci připojit.

Tvořivé, hudební a pohybové dílny byly zajištěny především A centrem. Návštěvníci tak měli k dispozici široké spektrum aktivit. Děti se mohly zapojit do pohybových a hudebních aktivit (tradiční programy A centra – Andělíčci, Skřítkci, Indiáni, Zvoneček, Světýlka, Montessori herna, ...), odnést si vlastnoručně vytvořené výrobky (pískové mandaly, potisknuté tričko, dřevěnou hračku, motýla z organzy a mnoho dalšího...). Nechyběly ani dílny pro dospělé (přechod po skleněných střepech, masáže, háčkování, Hlasem za svým srdcem, malování hennou, ...), součástí dílen byly i dílny pro těhotné ženy (výroba Andílka k porodu, Hlas a zpěv k porodu, ...).

Festivalová tržnice nabízela především zboží pro rodiče a děti, handmade výrobky a zdravé občerstvení. Při výběru prodejců se snažíme upřednostnit české výrobce a produkty. Důležitou roli hraje také kvalita nabízeného zboží.

Letos jsme poskytli bezplatný prostor prezentaci spřízněných neziskových organizací (Unie porodních asistentek, Rozalio, Hnutí za aktivní mateřství,...).

Nejen díky krásnému počasí, ale i kvůli stále zvyšujícímu se povědomí o Áčkofestu, se počet návštěvníků oproti předchozím ročníkům opět zvýšil. Počet návštěvníků odhadujeme na 1400, ale vzhledem k tomu, že je během konání festivalu vstup na Střelecký ostrov zdarma, není bohužel možné tyto počty přesně určit.

Vstupné je vybíráno pouze za účast na programu dílen. To bylo možné uhradit zaplacením permanentky v předprodeji nebo na místě anebo zakoupit žetony na jednotlivé dílny.

Informace o konání festivalu se objevila také v médiích a na kulturních portálech. Jako příklad můžeme uvést Pravý domácí časopis, Pražský deník, novinky.cz, Citybee, Kudyznudy.cz, Kam s dětmi a mnoho dalších.





## 6. AKTIVITY

### Pravidelné každotýdenní aktivity

Stav k 31. 12. 2016.

#### 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

Tajemství pánevního dna

#### Pro rodiče s dětmi:

Cvičení na míči pro matky s dětmi

Jóga po porodu

Pilates po porodu

Léčivý kruh

Salsa cubana pro matky s dětmi

Zdravotní cvičení po porodu

Tvoříme a hrajeme si

Dovádění pro tatínky s miminky

Motýlí léčení s metamorfikou

#### Pro děti:

Andílci

Hrajeme si Montessori

Indiáni

Skřítkci

Světýlka

Zvoneček

#### Pro ženy a muže:

Loona dance

Kruh pro matky a dcery bez matek

Pilates pro ženy

Jinjóga

Tajemství pánevního dna

#### Poradny:

Gynekologická poradna

Poradna o kojení

Konzultace vázání šátků

Mediace

Poradna péče a výchovy dítěte

Poradna pro těhotné

Poradna psychomotorického vývoje

Příprava a podpora početí

Psychoterapeutické poradenství

#### 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

Bachova květová terapie

Celostní psychoterapeutické poradenství

Kraniosakrální terapie

Rodinná terapie

## Přednášky a workshopy

## Poradenství

**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

*V závorkách jsou uvedeny údaje za rok 2015.*

Počet pravidelných týdenních 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 týdenní aktivity 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: **2 640 (2 638)**

## 8. PARTNERSTVÍ

### Dlouhodobě spolupracujeme s těmito organizacemi:

**ČAD – Česká asociace dul:** semináře pro dudy

**H.A.M – Hnutí za aktivní mateřství:** spolupráce na jejich projektu Respekt k porodu, pořádání Porodního večírku

**LOM – Liga otevřených mužů:** přednášky pro táty, půlroční uzavřená rozvojová skupina pro muže, účast na jejich akci Tátafest

**Prostor pro rodinu:** podílíme se na projektu vzdělávání osob pečujících o malé a předškolní děti na území Hlavního města Prahy, umožňujeme studentkám uskutečnit si na našich kurzech povinnou praxi a částečně se také podílíme na lektorování

**ROZALIO – rodiče za informovanost a svobodnou volbu v očkování:** besedy o očkování

**Škola pánevního dna:** spolupracujeme s autorkou školy Renatou Sahani (dříve Skálovou) na programech pro ženy a na lektorském kurzu A centra – Vědomá a aktivní příprava na mateřství a rodičovství

**Unie center pro rodinu a komunitu:** jsme součástí této organizace zastřešující nejrůznější rodinná a jiná centra

**UNIPA – Unie porodních asistentek:** garance odbornosti lektorského kurzu, poradny a předporodní kurzy

**Jak jinak:** spolupodíleli jsme se na vzniku této iniciativy a tvorbě jejich vzdělávacích seminářů pro porodní asistentky, jsme stále ve spojení

### Veletrhy, festivaly apod.

Účastnili jsme se opět těchto akcí: Karlínské trhy Prahy 8 – program pro rodiče s dětmi, Mimi den – veletrh neziskovek Prahy 8 v Thomajerových sadech, Dožínky pořádané Countrylifem, nově pak na festivalu propojení Spolufest na Pankráci a samozřejmě viz zmiňovaný náš vlastní festival Áčkofest.

## 9. FINANCE

### Sbírka A centra

Financování A centra, je díky grantům, sbírce, dárcům a vstupným 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 nám běží sbírka určená na podporu provozu A centra. Sháníme 310 partnerů, kteří by nám měsíčně zasílali 100 Kč.**

Velmi děkujeme vám všem, kteří jste se do spolupráce již zapojili, a tím nám i sobě pomáháte plnit a dále rozvíjet společnou ideu zdravé a šťastné rodiny.

Na základě darovací smlouvy s možností odečtu z daňového základu můžete přispět na náš zřízený veřejný **sbírkový účet č. 2600088789/2010** jednorázovým nebo trvalým příkazem. Oceníme i malé částky.

A centrum je zaregistrované na dvou dárcovských portálech – [www.darujme.cz](http://www.darujme.cz) a [www.darujspravne.cz](http://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

<b>NÁKLADY</b>	<b>2015</b>	<b>2014</b>	<b>2013</b>
<b>spotřeba materiálu</b>	<b>70 290,30</b>	<b>41 616,00</b>	<b>45 169,00</b>
kancelářské potřeby	7 613,00	4 553,00	4 073,00
čisticí prostředky	16 819,77	10 517,00	18 934,00
pomůcky na cvičení	32 327,30	20 810,00	12 645,00
vybavení pro půjčování	9 562,23	0,00	0,00
materiál na lektorský kurz	2 240,00	5 095,00	9 512,00
Jak jinak	1 728,00	641,00	0,00
<b>spotřeba energie</b>	<b>110 571,00</b>	<b>18 408,00</b>	<b>18 409,00</b>
<b>zboží</b>	<b>449 974,33</b>	<b>253 655,78</b>	<b>258 295,00</b>
<b>opravy a údržba</b>	<b>0,00</b>	<b>6 333,00</b>	<b>65,00</b>
<b>ostatní služby</b>	<b>2 129 578,53</b>	<b>2 030 419,67</b>	<b>1 727 415,00</b>
internet, telefony	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 prostory	(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
<b>mzdové náklady</b>	<b>483 943,00</b>	<b>512 126,00</b>	<b>403 006,00</b>
<b>pojistné</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>2 879,00</b>
<b>ostatní náklady</b>	<b>1 440,00</b>	<b>5 180,00</b>	<b>21 413,00</b>
<b>CELKEM</b>	<b>3 245 797,16</b>	<b>2 867 738,45</b>	<b>2 476 651,00</b>



<b>VÝNOSY</b>	<b>2015</b>	<b>2014</b>	<b>2013</b>
tržby cvičení, přednášky	1 248 791,00	1 191 495,90	960 806,00
tržby lektorský kurz	425 970,00	333 000,00	422 597,00
tržby 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
<b>CELKEM</b>	<b>3 262 444,36</b>	<b>2 778 491,90</b>	<b>2 518 335,00</b>

## 10. KONTAKT

Obecně prospěšná společnost

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

Vítkova 10/241, 186 00 Praha 8

IČ: 266 513 27

Tel.: 224 811 190

Mob.: 605 253 345

E-mail: [info@acentrum.eu](mailto:info@acentrum.eu)

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

Č. účtu: 2300088787/2010

Č. sbírkového účtu: 2600088789/2010