



Prostor
pro vaše

člá...
* * *

Život začíná mnohem dřív než v porodnici...



centrum

Váš průvodce těhotenstvím
a rodičovstvím



Když se řekne A centrum



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



Naše filozofie, záměr a náplň

Jedná se nám především
o osvětu v oblasti prenatalního
i postnatálního vývoje dítěte.

Jsme centrum pro rodinu. **Podpoříme Vás**
v období před otěhotněním, v těhotenství,
při přípravě na porod i po porodu. Dále pak
v období s dětmi, v mateřství a rodičovství.

**Poskytneme Vám ucelené a objektivní
informace**, pojímané z různých úhlů pohledu.
Načerpáte inspiraci. **Praktické věci si
vyzkoušíte na vlastní kůži.**

Díky naší vlastní metodice a koncepci
máte možnost prohloubit vědomosti
osobním prožitkem.

Jsme otevřeni nejen ženám a jejich
miminkům, ale celým jejich rodinám.
Váš muž, starší děti, babičky, **všechny
můžete přivést na lekce s sebou.**

Jak to děláme

- * Vytváříme láskyplný a bezpečný prostor
pro vnitřní rozvoj celé rodiny.
- * Klademe důraz na zvyšování společenského uznání
role ženy-matky: mateřství jako dar, ne jako oběť.
- * Snažíme se umožnit otcům zastávat v celém
procesu roli, která jim právem náleží.
- * Vzděláváním rodičů působíme na zlepšení vztahu
celé společnosti k dětem. Toleranci, úctu a respekt
považujeme za záruku zdravé rodiny a prevenci
celospolečenských problémů.
- * Podporujeme přirozený průběh těhotenství,
porodu a období po porodu.
- * Napomáháme humanizaci porodnictví v České
a Slovenské republice. Přispíváme k liberalizaci
podmínek a možností v oblasti porodnictví.
- * Umožňujeme ženám získat přístup k hůře dostupným
informacím o různých aktivitách spojených s těhoten-
stvím a s výchovou dítěte od nejtělejšího věku,
které sami nenabízíme (například plavání s miminky
atd.), ale jež mohou mít příznivý vliv na vývoj dítěte.

Vystihují nás tyto pojmy

historie * tradice * zkušenosti * vytrvalost * průkopnictví * celostní přístup * bezpečná
rodinná atmosféra * prostor pro rozvoj celé rodiny * podpora humanizace porodnictví

Na čajíček do A centra



Naše nabídka služeb

- * Programy pro těhotné – předporodní příprava, poradny a terapie, cvičení.
- * Cvičení pro ženy po porodu (na všech programech můžete mít s sebou děti).
- * Cvičení pro ženy.
- * Programy pro děti od narození do 3 let (v doprovodu rodičů).
- * Přednášky, semináře, workshopy.
- * Individuální terapeutické konzultace.
- * Masáže.
- * Poradenství.
- * Prodej šátků na nošení dětí, aromaterapeutické kosmetiky, knih a pomůcek ke kojení.
- * Půjčování různých pomůcek a knih.
- * Na recepci si můžete zakoupit také drobné občerstvení.

Očekávejte od našich lektorů



Etický kodex lektora A centra

1. Lektor A centra při své práci postupuje podle zásad filosofie A centra:

- * Poskytuje podporu a vede klientky k důvěře v sebe sama.
- * Poskytuje informace a kontakty.
- * Vytváří láskyplný a bezpečný prostor pro vzdělávání a rozvoj celé rodiny (umožňuje a podporuje přístup na lekce i dalším rodinným příslušníkům či přátelům klientek).
- * Vede praktické kurzy podle své specializace, diskuze, sdílení prožitků a výměnu informací.
- * Provádí osvětu a prevenci.

2. Dbá na seberozvoj a sebekéči po stránce fyzické, duševní i duchovní, a jde tak příkladem svým klientkám.

3. V rámci své profese se kontinuálně věnuje odbornému sebevzdělávání a aplikuje ho při své práci.

4. Ke klientkám přistupuje s tolerancí, nehodnotí, předává vlastní zkušenosti, nabízí, ale nepřesvědčuje.

5. Při vedení lekcí dbá o bezpečnost fyzickou i psychickou.

6. Jedná s klientkami rovnocenně bez ohledu na jejich sociální postavení.

7. Nepřekračuje kompetence své odbornosti. Zachovává bezpečný profesionální prostor.

8. Zachovává diskrétnost.

Ze zákulisí A centra Finance

Přestože je nám již dvacet let, zas a znovu se učíme fundraisingu – systematickému získávání finančních i nefinančních prostředků pro zajištění trvalé udržitelnosti a rozvoje naší organizace. **Naučili jsme se plánovat roční rozpočet** tak, aby aby spolu příjmové a výdajové části komunikovaly a my si byli vědomi jejich obsahu. Vývoj, sledování a změny rozpočtu pravidelně sledujeme, posuzujeme a inovujeme. Přizvali jsme profesionály na vedení účetnictví.



Zdroje finančních a nefinančních příjmů

* Veřejná správa (státní správa: ministerstva, samospráva: kraj, město, obec, obvod)

Naše organizace pravidelně žádá o granty a dotace. Vzhledem ke **stále vyššímu počtu žadatelů a jejich konkurenceschopnosti získáváme každým rokem méně a méně financí. Učíme se proto na tyto zdroje nespolehat a hledat jiné cesty.**

* Samofinancování

Příjem ze vstupů na program a prodeje zboží je jednou z cest k vyrovnanému rozpočtu. Stále však nestačí k pokrytí nákladů.

* Firemní sponzoring a dárcovství

Tento způsob dárcovství naše organizace stále neumí. Nicméně jsme si vědomi toho, že naše téma je zajímavé a hodné podpory, a proto se učíme komunikovat s firemním sektorem a věříme, že v něm aktivními kroky podporovatele najdeme.

* Individuální dárcovství (dárce, benefice, veřejné sbírky)

Zde se nám v poslední době daří velmi málo. Musíme hledat nové cesty navazování kontaktů, zajistit větší péči o dárce a pravidelně a hlasitěji vyjadřovat vděčnost za jejich podporu.

* Nadace (české i zahraniční)

Cesta, kterou pomalu objevujeme a jsme v očekávání, kam povede.

* Programy EU

Velká šance na získání velkých peněz. Máme s projekty tohoto typu zkušenosti z minulosti, avšak v současné době málo z nich podporuje naše téma.

Věříme, že tato prezentační brožura nám bude při získávání finančních zdrojů nápomocna.

Návštěvnost A centra



Hledáme cestu,

jak udržet rozvoj organizace – nebýt zcela závislí na veřejných zdrojích, najít individuální, a především firemní dárce, kteří sdílí naši myšlenku a chtějí nám pomoci v jejím naplňování pravidelnými finančními i nefinančními dary, například formou pronájmu prostor pro své akce či spoluprací na PR aktivitách.

Tabulka návštěvnosti

a počtu realizovaných aktivit v letech 2010–2017



Rok	Vstupy na naše pravidelné týdenní aktivity	Počet přednášek, seminářů konaných v pracovní dny	Počet víkendových seminářů a workshopů
2010	5156	156	18
2011	4822	113	22
2012	5302	215	43
2013	4764	258	62
2014	5572	164	62
2015	5156	181	81
2016	5533	154	70
2017	6337	115	65

Jak to všechno začalo

„Tak, jak se k dítěti chováme, když je v děloze, tak se ono bude chovat v dospělosti k sobě i ke světu.“

Peter Fedor-Freybergh,

prenatální psycholog a gynekolog



Foto Matuš Lago



Rozhovor s naší zakladatelkou Katarínou Zatovičovou:

Katy, nedávno jsme se dívaly s holkama na tvůj slavný seriál Léto s Katkou. Je to neuvěřitelné, jak moc jsem Tě v té malé osmileté holčičce viděla. Jaká jsi byla jako dítě a jak ses dostala k herectví?

Od malička jsem byla živé dítě, hodně komunikativní. Pořád jsem běhala, skákala, moc dobře mi dělal tanec. Uměla jsem velice živě projevovat emoce. Což byl silný impuls pro to, že si mě vybrali. Od školky jsem začala hrát ve filmu a televizi. Léto s Katkou v roce 1974 napsali pro mě, na míru. Vlastně jsem celé dětství strávila mimo domov, po natáčeních.

To ti muselo být docela smutno, ne?

Samozřejmě že mi chyběl domov, kamarádi a klasický rodinný život. Ale brala jsem to, že takhle to má být. Splňovala jsem vše, co se po mě chtělo. Ale už se nezlobím na to, jaké jsem měla dětství, a děkuji, že jsem mohla poznat i jiný svět a zažít slávu, za kterou se často platí krutá daň. A tu jsem pocítila, jak se říká, na vlastní kůži. Později to bylo pro mě velké a zásadní poznání. Možná i to mne nasměrovalo, abych jednou založila Áčko.

Chybějící rodinu jsi mohla kompenzovat i jinými způsoby. Co tě přivedlo k tomu, že jsi založila centrum zrovna pro těhotné ženy?

Už na střední škole mě začaly zajímat souvislosti života a hlavně medicína. Chtěla jsem ji studovat, ale moje buňky nejsou uzpůsobeny ke studiu medicíny a moje dětská kariéra nastartovala herecké povolání. Tak jsem byla přijata na Divadelní akademii múzických umění a pak v 1989 nastoupila do divadla v Martině. A tam to propuklo. Hledala jsem a odkrývaly se přede mnou souvislosti různých filosofí, celostní medicíny, poznání lidského těla a duše. Postupně jsem si víc a víc uvědomovala, že je potřeba věnovat se lidskému životu již od početí. A hlavně začít u sebe!!!

Zásadní pro mě byla kniha dr. Thomase Vernyho Tajemný život dítěte před narozením. „Události prenatálního období vývoje dítěte a vlastního porodu mají na nás zásadní vliv. Rané zkušenosti formují naši osobnost, zájmy a přesvědčení. **Dítě cítí a prožívá už v prenatálním období. To, jak ho prožije, spolu s porodem, má obrovský vliv na to, jak potom vnímá samo sebe, jak se nastartuje do života.**“

A tak jsem získala konečně vědecky podložené informace. Super. Ale jak o tom dát vědět světu? Vytvořit prenatální centrum a pracovat s těhotnými.

pokračování na další straně ►

Tak jsi pak jednoho dne šla a založila Áčko?

Bylo to postupné. Potřebovala jsem k tomu dozrát.

Hodně mě ovlivnila sametová revoluce, která mě nakopla v tom – pojďme spojit síly, vždyť toho můžeme tolik udělat! Byl pro mě obrovský zážitek být součástí průběhu revoluce a organizovat i generální stávkou. Věřila jsem ve společnou práci a taky, že lidé konečně můžou a budou dělat to, co je dobré a správné.

A pak se to ukázalo. Najednou bolševik nebyl a lidi byli ztraceni. Můžeme se konečně nadechnout a ono to nejde. Proč pořád nejsme svobodní, když můžeme? Kde jsou počátky našich traumat? Proč máme fobie, strachy, problémy? Proč se takto chováme, vůči sobě a ostatním, proč jsme nedůvěřiví a chybí nám sebevědomí? Totalita nám dala pořádně zabrat, jenže...

... základ je v rodině a v tom, jakým způsobem přijdeme na svět, jak nás přivítají. Je třeba využít poznatky a dívat se do budoucnosti s odhodláním, chyby a nevhodný přístup neopakovat. U nás je kolektivní trauma z porodu velmi silné. A ještě stále nejsme zvyklí být zodpovědní za vše, co nám život přináší. A navíc dítě bylo tehdy vnímáno jako bytost, která při porodu nic nevnímá, necítí a nepamatuje si, a matka jako nesvéprávná bytost. A takové nastavení jsem se rozhodla začít měnit.

Takže současně v tobě dozrávalo téma změny přístupu k porodu a prenatálnímu životu, potřeba rodiny a společné práce.

Ano. Než jsem rozběhla projekt, založila jsem svoji rodinu. Chtěla jsem hodně dětí, ale nakonec jsme s mým jediným milovaným synem zůstali sami. Tak jsem potom tuto energii vložila do projektu. Bylo pro mne podstatné, aby se lidičky u nás cítili jako doma a byli přijímáni za jakýchkoliv podmínek a okolností s respektem, podporou, vstřícností a pochopením.

Ještě předtím jsem se ale začala seznamovat s porodnickým tématem jako takovým. Studovala jsem a účastnila se konferencí o porodnictví a měla jsem to štěstí setkat se osobně i s Michalem Odentem a P. F. Freyberghem, který je jedním z průkopníků prenatální a postnatální psychologie.

A jak to bylo od začátku s Áčkem?

Nejdřív jsem dělala přednášky po čajovnách. Uvědomovala jsem si, že předávat tyto informace praktickou cestou by bylo snazší, pro lidi stravitelnější. Už na střední škole jsem se věnovala józe, tak jsem našla prostor a rozběhla kurzy gravidjógy. V té době se všichni báli cvičit s těhotnými. Mne však vedla vnitřní síla a záměr projektu. Požádala jsem o podporu porodní asistentky.

Ženy, které u nás absolvovaly těhotenské cvičení, chtěly chodit i po porodu. Došlo mi, proč by dítě mělo být jinde, když máma cvičí? Maminka a miminko mají být i po šestinedělí spolu!!! A tak vznikly lekce pro mámy v přítomnosti jejich dětí. Byly jsme u nás první.

V tom čase se silně projevila kolektivní vlna potřeby změny v těchto oblastech. To, co bylo předtím tabu, se hlásilo o slovo. **Do Áčka začali chodit lidi a nabízet se s různými přednáškami. Ta vlna proudiva skrze Áčko, které se stalo „dělohou“. Mám radost, že právě Áčko bylo i kolébkou mnoha dalších projektů.**

Podstatné pro nás však bylo propojení s porodními asistentkami. Bylo jasné, že k tomu, aby dítě bylo dobře přivedeno a přivítáno na svět a maminka dostala adekvátní podporu, patří porodní báby. Vědecko-technický pokrok dostal porody do nemocnic. Dostal je pod kontrolou, zmanipuloval a znehodnotil taky profesi porodní asistentky. Začali jsme tedy společně dělat osvětu. Osvítit souvislosti života a společně pomáhat měnit svět ☺.

Áčko je vnímáno jako alternativní centrum. Jak to vnímáš ty?

Bylo období, kdy tak Áčko bylo vnímáno, ale to jsem já nikdy nechtěla. Podporuji zlatou střední cestu. Ne další tlak. Ať si každý vybere, co s ním rezonuje. Vnímám však, že doposud si někteří z odborné veřejnosti neuvědomují, jaký má dosah jejich přístup a postup práce. A co je vlastně alternativní? Řemeslo porodních bab je staré jako lidstvo samo. Přirozený porod taky. Takže nám šlo o to, ctit tradice a věci prověřené tisíci let a vrátit se k nim. Spojit je s tím moderním, ale nenechat se smést pokrokem.

A když se dnes ohlídněš zpět, na těch 20 let?

Že tu káru pořád táhneme dál? Nic není náhoda. Věřím v sílu porozumění a lásky. Bůh ví, že nám jde o dobrou věc, tak nás

podržel i v náročných chvílích. Navenek to sice tak nepůsobilo, ale uvnitř jsme měli hodně práce zvládnout vše finančně, provozně i lidsky. Krom toho jsme dlouhou dobu byli s naším pojetím tématu porodnictví trnem v oku. Mělo to však smysl a má pořad. Společně se učíme přijímat zodpovědnost za svůj život a dát dětem, co opravdu potřebují. Jsem ráda, že lidé stále vyhledávají Áčko a že je to prostor, kde je můžeme podpořit.

Díky, Katy, za rozhovor a za Áčko. Vytvořila jsi prostor, kde do této chvíle mohla spousta lidí vyrůst a najít nejen potřebné informace a podporu, ale i sama sebe. A spousta jich ještě přijde. Ted' už si hod' klidně nohy na stůl a užívej si. Ušla jsi obrovský kus cesty. Hodně štěstí!

Vše jsem dělala hlavně kvůli dětem a pro ně, jako ostatně celý život i jako dětská hvězda ☺.

Děkuji za život i za všechny dary. A díky taky všem, kteří mi pomohli můj projekt realizovat a podpořit. Jsem za to nesmírně vděčná a šťastná.

Petro, jak se dá vlastně pojmenovat tvá role v Áčku?

Katy, díky za otázku. No, já jsem se v Áčku narodila ☺. Ale vážně. Prošla jsem lektorákem a to mě neuvěřitelně nakoplo směrem k sobě, k osobnostnímu rozvoji. Před tím jsem chodila na lekce s miminky a začala psát pro Áčko granty. Po lektoráku jsem také lektorka vědomého rodičovství a spolupracuji na PR. Takže snad taková áčková chobotnice, by se dalo říct. Nic lepšího mě nenapadá ☺.

Ptala se a rozhovor zaznamenala Petra Hanelová.



Historie A centra rok za rokem

1999

- * První aktivity zakladatelky projektu Kataríny Zatovičové v podobě přednášek na téma zdravého životního stylu a prenatalní psychologie, vnímání lidského života již od početí.
- * První lekce gravidjogy v ČR s Katarínou v malých prostorách na Andělu, ulice Na Bělidle na Praze 5.
- * Zázemí pro vznik Hnutí za aktivní mateřství (HAM).

2000

- * První lekce Tance pro těhotné v ČR s Tamarou Melissou (Markovou).
- * První finanční podpora CK Joga turist Ifet Hodžič.

2001

- * Spolupráce a příprava Mezinárodní konference „Přivádíme děti na svět“, Praha.
- * První kurzy předporodní přípravy Ivany Königsmarkové, které trvají dodnes.
- * Zázemí pro vznik ČAD (Česká asociace dul) a první vzdělávací kurz.

2002–3

- * Rozšíření nabídky programů s miminky navazujících na těhotenství a porod. První lekce Světýlek s Hanou Perglerovou (Škubalovou).
- * Obrovský nárůst návštěvnosti. Lekce probíhají každý den v týdnu.
- * Projekt dostal svou základní podobu obsahující pohybové lekce, přednášky, workshopy a poradenství.

2004–5

- * Z důvodu velké návštěvnosti stěhování do větších prostor v Karlíně, Vítkova 10.
- * Založení občanského sdružení A centrum – vědomá a aktivní příprava na mateřství a rodičovství s ředitelkou Katarínou Zatovičovou.
- * Realizace programu s obrovským zájmem veřejnosti a neporovnatelně výhodnými podmínkami účasti na lekcích a přednáškách.

2006–7

- * Spolupráce s HAM na vytvoření prvního festivalu „Světový týden respektu k porodu“, který probíhá dodnes.

- * Projekt Fontanela, iniciován Ivanou Königsmarkovou ve spolupráci s organizacemi UNIPA (Unie porodních asistentek), Aperio (Společnost pro zdravé rodičovství), ČAD (Česká asociace dul).
- * Zahájení prvního běhu jedinečného vzdělávacího programu Lektorka vědomé a aktivní přípravy na mateřství a rodičovství, jenž byl součástí projektu Fontanela.
- * Spolupráce na řízení projektu s Janou Čáповou, která se stává první provozní manažerkou A centra.

2008

- * Druhý zážitkově-vzdělávací dvouletý kurz Lektorka vědomé a aktivní přípravy na mateřství a rodičovství navazující na projekt Fontanela.

2009

- * 10 let A centra.
- * Spolupráce s novou produkční manažerkou Janou Krupičkovou – změna grafiky, modernizace webu – objednávání online.

2010–11

- * Výkonnou ředitelkou se stává Hana Perglerová.
- * Programovou a ideologickou ředitelkou zůstává Katarína Zatovičová.

- * Akreditace od MŠMT na lektorský kurz A centra Lektorka vědomé a aktivní přípravy na mateřství a rodičovství a začal třetí dvouletý kurz.
- * Revize stávajících pravidel a nastavování nových.

2012

- * Získání prvních grantů od MPSV Projekt Kompetentní rodič a MČ Prahy 8 Projekt Volnočasovky pro nejmenší.
- * Spolupráce s Lucií Kupcovou: produkce, PR - nový web, změna grafiky.
- * První Den nejen pro rodinu, projekt Štěpánky Skuhrovcové Trojské v Botanické zahradě.
- * Čtvrtý kurz Lektorka vědomé a aktivní přípravy na mateřství a rodičovství.
- * První roční kurz předporodní přípravy s Patrikem Bálintem.

2013

- * Druhý Den nejen pro rodinu, projekt Štěpánky Skuhrovcové Trojské v Botanické zahradě s podporou grantu od Prahy 8.
- * Pátý kurz Lektorka vědomé a aktivní přípravy na mateřství a rodičovství.

Historie A centra rok za rokem

2014

- * Proběhla transformace občanského sdružení (o.s.) na obecně prospěšnou společnost (o.p.s.) spolu se změnou názvu na A centrum – Váš průvodce těhotenstvím a rodičovstvím.
- * První Áčkofest, který vznikl jako přerod projektu Den nejen pro rodinu. Proběhl na Střeleckém ostrově, za finanční podpory Praha 1 a Prahy 8.
- * Výhra v soutěži Rok jinak nadace Vodafone, spolupráce s projektovou manažerkou Annou Vršník na podporu projektu Jak jinak, který naplňuje svůj cíl rozvoje českého porodnictví (nyní APODAC).
- * Šestý kurz Lektorka vědomé a aktivní přípravy na mateřství a rodičovství.
- * Druhý roční kurz předporodní přípravy s Patrikem Bálintem.

2015

- * Rozšiřujeme granty o další projekt Pohybem do pohody (MČ Praha 8).
- * Druhý Áčkofest na Střeleckém ostrově.

2016

- * Účast ve vzdělávacím projektu ČSOB – Akademie Modrého života, ve kterém A centrum získalo první cenu.
- * Třetí Áčkofest.
- * Sedmý kurz Lektorka vědomé a aktivní přípravy na mateřství a rodičovství.

2017

- * Ředitelkou se stává Vladimíra Vokurková.
- * A centrum prochází změnami personálními i provozními – nová SR i DR.
- * Hledání nových finančních zdrojů, nový účetní program Pohoda kompatibilní s terminálem a rezervačním systémem, hledání a zahájení spolupráce s profesionální účetní firmou, mapování účetních dluhů a nastavení jejich splácení.

2018

- * Nastavení platebního terminálu, zahájení prací na novém profesionálním, moderně odlehčeném a bezpečném webu s rezervačním systémem, elektronizace benefitů Multisport a Sodexo – získání výhodnějších podmínek spolupráce.
- * Hledání nových grantových příležitostí a spolupráce s firemním prostředím, vytvoření nové strategie pro vícezdrojové financování.
- * Celková úprava a rekonstrukce prostor.

2019

- * Slavíme 20 let.



Osobnosti A centra

Osobnosti, které mají
či měly největší vliv na dění
a utváření A centra



MgA. Katarína Zatovičová (*1964)

zakládající členka společnosti A centrum o.p.s., lektorka

Narodila se v Bratislavě. Již v dětství hrála ve filmu a televizi. Po absolvování divadelní AMU působila v Martinském divadle. Jejím velkým koníčkem už od mládí byla psychologie, celostní medicína, zdravá výživa, joga a tanec.

Doplnila si vzdělání v oblasti porodnictví, prenatální a postnatální psychologie, pohybových, relaxačních, masážních technik, aromaterapie, muzikoterapie, ženského cyklu a pánevního dna metody 3x3. V Praze 20 let realizovala svůj projekt A centrum - vědomá a aktivní příprava na mateřství a rodičovství v rolích výkonné i programové ředitelky, předsedkyně správní rady, lektorky partnerského předporodního ladění, gravidjogy a harmonizačního cvičení, jogy a afrotance pro maminky s miminky, masáže dětí a kojenců a taky jako členka týmu lektorského kurzu. Ve svých kurzech se věnuje ženám i párům před početím, v těhotenství, u porodu, po něm teoreticky i prakticky. Podporuje přirozený porod a zdravé fungování celé rodiny. Působí po celé ČR a SR.



Tamara Mellisa (*1967)

zakládající členka společnosti A centrum o.p.s., lektorka

Vystudovala dějiny umění na FF UK v Praze. Pracovala jako kurátorka uměleckých sbírek v Museu Kampa. V roce 2000 stála u zrodu A centra a vytvořila projekty Cesta Ženy, Tanec rodiček a Tanec s miminky v náručí. Po dobu deseti let své projekty v Áčku rozvíjela. Nyní se věnuje přechodovým rituálům v rámci Cesty Ženy, ale v Tancích již pokračují její žačky.

Stále je s A centrem niterně propojena, a to nejen jako členka lektorského týmu. Udržuje především jeho původní vizi, která je založena na poznacích prenatální psychologie, které říkají, že tak, jak se chováme k dítěti v děloze, tak se ono bude chovat ke světu. S vědomím této vize podporuje osobní rozvoj matek a otců.



Ivana Königsmarková (*1953)

porodní asistentka

Po absolvování nadstavbového studia na KSZŠ v Praze, obor porodní asistentka (dříve ženská sestra), v roce 1974 nastoupila na II. gynekologicko-porodnickou kliniku VFN v Praze.

V roce 1992 odjela na dvouměsíční studijní pobyt do Dánska. Aby mohla realizovat i u nás v praxi to, co odpovídalo jejím představám a s čím se běžně setkávala v Dánsku, odešla do soukromé gynekologické ordinace a zároveň jako registrovaná soukromá porodní asistentka připravovala ženy k porodu a cvičila s těhotnými a ženami po porodu. Později se podílela na přípravě a realizaci Centra aktivního porodu ve FN Bulovka v Praze. V současné době pracuje opět jako soukromá porodní asistentka. Je prezidentkou UNIPA (Unie porodních asistentek).

S A centrem spolupracuje od roku 2000, našla tu zázemí pro poskytování péče a zároveň pomáhá Áčku po odborné stránce.



Zorka Morávková (*1958)

porodní asistentka

Po gymnáziu vystudovala nástavbu obor ženská sestra na Zdravotní škole ve Zlíně. Pracovala ve Fakultní porodnici v Brně na Obilném trhu, ve zlínské a v příbramské nemocnici. Po revoluci se díky Ivaně Königsmarkové, kterou potkala v A centru, a po kurzu Fontanela stala komunitní porodní asistentkou.

Poté, co Zorčině rodině povodně odnesly firmu, hledala Zorka práci. Od kamaráda Marka se dozvěděla o Kataríně a o tom, že shání „bábu“. Hned v září 2003 nastoupila jako recepční v A centru na Smíchově a zůstala v Áčku doteď. Je to již 15 let. Áčko je pro ni prostor pro setkávání lidí s podobným pohledem na život. Nyní pracuje víc v ordinaci než v Áčku, ale stále se jí stává, že kdekoliv je, tak se k ní hlásí bývalé klientky Áčka a ona cítí hrdost při pohledu na ty krásně rozkvetlé ženy a jejich děti. „Takže, milé Áčko, ať se ti dobře daří i v letech dospělosti.“



Hana Perglerová (*1978)

**zakládající členka společnosti
A centrum o.p.s., lektorka**

Vystudovala učitelství na UK, učila na waldorfské ZŠ a SŠ. Věnuje se vývoji miminek a péči o ně, přednáší, pořádá workshopy, nabízí poradenství, publikuje atd. Věnuje se též komunikaci a vztahům mezi lidmi, vede zážitkové semináře Community Building dle Scotta Pecka.

V A centru působí od roku 2001, kam přinesla práci s malými miminky, vytvořila koncept Světýlka a byla garantkou všech programů pro děti. V letech 2010–2017 byla ředitelkou, nyní je v roli spoluzakladatelky. Stále zde pro rodiče přednáší. Je spoluzakladatelkou lektorského kurzu A centra, kde byla vedoucí kurzu a též lektorkou.



Katka Vyšatová (*1974)

zaměstnankyně, lektorka

Vystudovala Pedagogickou fakultu UK v Praze, v roce 1999 se stala zakládající členkou Hnutí za aktivní mateřství, které od začátku spolupracovalo s Katarínou a A centrem. V roce 2002 ho začala navštěvovat také jako nastávající matka (Lukáš (*2003)), tehdy ještě na Smíchově. Poté se aktivně zúčastnila hledání nových prostor a zahájení provozu „v novém“. Stala se účastnicí prvního Hančina kurzu pro lektorky Světýlek a poté i pilotního lektorského kurzu A centra. Od roku 2005 lektorovala Světýlka, postupně převzala péči o zboží nabízené v A centru, produkci přednášek a workshopů a následně také pronájem prostor.

Jako matka zde prošla i dalšími těhotenstvími – Matouš (*2005) a Rozárka (*2011), mnoha přednáškami a dalšími akcemi. Všechny tři zakladatelky – Katarína, Tamara i Hanka ji v mnohém inspirovaly. Díky Hance se začala zajímat o waldorfskou pedagogiku, což podstatně ovlivnilo nejen její život, ale i život jejích dětí. Dalším jejím velkým tématem je péče o sebe a své blízké šetrná k sobě i přírodě, šetrný a udržitelný způsob života. V A centru potkala mnoho (především) žen, které se jí staly blízkými. To také pokládá za velký smysl A centra – že nejen pomáhá, ale i podporuje a spojuje.

Osobnosti A centra

Áčkoví lidé

A centrem za celou dobu prošli jako lektoři,
spolupracovníci nebo se podíleli
či podílejí na jeho chodu:



Legenda:

L: lektor-pravidelný program, přednášky,
masáže, poradentství

T: organizační a provozní tým

PA: porodní asistentka

Altová Renata L	Hanelová Petra L+T	Křížová Bára L	Nyklíčková Monika L	Šrubařová Kateřina Anna L
Althaus Devi L	Harnošová Lucie L	Kubáňová Johana PA	Obermayerová Monika L	Štěpánová Hana T
Antalová Ivana T	Hašplová Jana L	Kučerová Martina L+T	Olšavská Pavla L	Švanderlíková Kateřina T
Antošová Petra T	Hlaváčková Bartošová Helena L	Kuchařová Petra Lara L	Oplištilová Klára L	Tlapáková Daniela L
Arnoštová Martina L+T	Hlinková Jindřiška T	Kučerová Lucie L+T	Pajerová Lenka L+T	Tomanová Petra L+T
Bálint Patrik L	Hofhanzlová Judita L	Labusová Eva L	Palečková Denisa L	Trojanová Martina L
Bardová Kohoutová Halka L	Hochmannová Mirka L	Landovská Pavlína L	Passerin Johana L	Třešňáková Jitka L
Barešová Milada PA	Horák Lukáš T	Lavičková Laskafeldová Hana T	Perglerová Hana L+T	Třešňáková Radha L
Bečvářová Iva L	Horňáková Lenka L	Lelek Viktor L	Pipková Diana L	Ulrychová Hana L
Bednářová Olga L	Hořejší Lucie L	Lopatková Pavla L	Počtová Lenka L	Urbanczyková Petra L
Berousková Arnoštka L	Hronová Michaela L	Luňáčková Lucie T	Poliaková Vladimíra T	Vágnerová Kristýna L+T
Borčín Kateřina L	Hubená Dáša L	Malá Petra L	Procházková Kamila L	Váchalová Lenka T
Borská Gabriela L	Jagerová Gabriela L	Malenovská Linda L	Pudil Petr MUDr. L	Vašáková Marta T
Bouzková Dora L	Janoušková Petra L	Marek Vlastimil L	Purkrábková Tereza L	Veselá Eliášová Kamila L
Brada Ondřej T	Jára Martin L	Marková Lucie L	Rosecká Pišová Radana L	Veselá Hana T
Bziráská Petra L	Jeřábková Milena L	Marvan Muster Eva L	Rossmannová Zorka L	Veselá Jiro T
Candigliota Zuzana	Jirásková Vlasta L	Masnerová Alaxandra L	Rumlenová Marie L	Veselá Miroslava L
Cejnarová Jana L	Jirkalová Dana L	Maurer Dalibor T	Sameková Lucie T	Vetišková Kamila L
Čapková Lucie L	Juřenčáková Kateřina L	Melicharová Ilona T	Sedlická Natálie PA	Víplerová Daniela L
Čápková Jana T	Kanátová Irena T	Melissa Tamara L+T	Skálová Pavla L	Vladyka Jaromír L
Čejková Jitka L	Kašlík Filip L	Mezrová Linda L	Skálová Sahani Renata L	Vnoučková Marie PA
Čížková Trojská Štěpánka L+T	Kašná Kamila L	Michaelová Monika T	Skove Ellynnne L	Vokurková Košková Vladimíra L+T
Dobeš Marek T	Kaučký Daniel L	Mikulášová Alice T	Soetens Katinka L	Vomáčková Anna L
Dolečková Petula L+T	Khousnoutdinova Lilia L	Misziacková Lenka Mudr. L	Sovová Petra L	Vopatová Gabriela T
Ducháčková Jana T	Klánová Ivana L	Morávková Zorka L+T	Stollová Lucie L	Vršínek Anna T
Eleková Ludmila Mudr. L	Kněžů Martina L	Mrkvová Aneta L	Strnad Antonín L	Vyšatová Kateřina L+T
Fialová Lada L	Kobrllová Petra L	Nebeská Eva Mudr. L	Strnadelová Vladimíra L	Wimmerová Mercedes T
Floriánová Klára L	Kočí Irena T	Nedělová Karolína L	Středová Hana L	Zapletalová Hana L
Franková Alena T	Kočí Lenka L+T	Nekolová Alena T	Strítežský Jakub L	Zatovičová Katarína L+T
Fraňková Alena L	Kolářová Lenka L	Němcová Monika L	Svobodová Alena T	Zaurak Alita L
Frei Diana L	Kompišová Lenka T	Novák Pavel L	Sudíková Kolářová Blanka L	Zerzán Jan L
Gabanová Kateřina L	Königsmarková Ivana PA	Nováková Martina T	Suchá Kristina L	Zollmanová Livia L+T
Gondeková Iva L	Königsmarková Jana T	Nováková Věra PA	Suchánková Martina L	Žďánská Sorokaité Lina L
Groverová Lucie L	Kotková Katka L	Novotná Julie T	Šebková Lucie T	
Habartová Karla L+T	Krupičková Jana T	Novotná Marie-Lenka L	Šmolíková Daniela L	
Hamsíková Kateřina L	Krupička Martin T	Nyass Papis L	Šorejšová Kateřina L	



Příběhy pro Áčko



Prošli A centrem a napsali o nás

V Áčku jsem byla poprvé před 13 lety, když jsem byla těhotná se svým prvním synem. Chodila jsem na tance s Tamarkou. Začalo to tanci v roce 2004 a pak jsem chodila i na různé přednášky, byla jsem i na úžasné aromaterapii Janičky Hašplové. Áčko mi dalo strašně moc, byly to mé první kruhy sdílení se ženami, které řešily podobné věci. Dozvěděla jsem se hodně o přirozeném porodu a díky těmto informacím jsem si prvorozené (i druhorozené) dítě nenechala po porodu odnést a držela jsem si ho jen já a můj manžel. Potřebovali ho teda zvážit, ale na váhu ho nesl můj muž. Díky těmto zásadním informacím z Áčka si myslím, že jsme dali dětem dobrý start do života. Áčku jsem velmi vděčná. Přeji vám, abyste nadále pomáhali ženám před porodem i po porodu tak, jako jste pomohli mně. Děkuji!

BS Sylva Kollerová csb
masérka, 2 děti

Do Áčka mě přivedl Lektorský výcvik Aktivní a vědomé mateřství plus to, že filosofie, vize a aktivity A centra se mnou ladily, cítila jsem domovskou, inspirující, přijímající atmosféru a péči. Odnese jsem si mnoho poznání ve více úrovních. Cítím velkou vděčnost, že A centrum existuje a že bylo jeden čas součástí mé cesty. V A centru se zrodil nápad úspěšného tanečního konceptu Loona dance a A centrum nějaký čas bylo i laskavým hostitelem tohoto tance. Byla jsem součástí pracovního týmu A centra, PR, marketing, členka výkonné rady v období 2011–2012. Cítím soulad s vyšším záměrem A centra, blízkost k zakladatelce A centra Katarině a její vizi. Mým záměrem bylo pomoci šířit povědomí o A centru, rozvíjet jeho vizi a podpořit sílu tohoto jedinečného projektu. Přeji A centru, aby mělo stále větší a větší sílu a vědomí samo sebe

a dokázalo si i nadále ustát své místo ve společnosti, aby si bylo vědomé své vize a aby do pracovního týmu přicházeli ti správní a ideální lidé. Přeji A centru mnoho připravených a spokojených klientů. Aby všichni, kteří se setkají s prací A centra, uviděli v nabízených aktivitách hloubku a kvalitu předávaného poznání. Přeji hojnost inspirace, která se mění v hojnost finanční, a důstojné, bezpečné zázemí pro tuto práci.

Lucie Kupcová,
taneční lektorka a průvodkyně
osobním rozvojem,
majitelka Studia Loona,
zakladatelka Loona dance academy
s.r.o., DJka :).



O Áčku jsem se dozvěděla náhodou z nějakého letáčku, když jsem byla asi ve 2. měsíci těhotenství. Hned od 3. měsíce jsem začala Áčko navštěvovat a užívat si těhotenství pěkně od začátku. Prála jsem si chodit někam cvičit a užívat si těhotenství, taky se nějak připravit na porod a na mateřství, což se vyplnilo nad mé očekávání (i se více dozvědět, jelikož jsem už dávno byla bez maminky a babiček a neměla se od koho něco víc naučit) a opravdu toho nelituji. Byly to pro mě nejkrásnější chvíle s mimínkem. Chodila jsem do Áčka snad na všechno. Pomáhalo mi to užívat si každý krůček těhotenství a pak i období s mimínkem. Odnestla jsem si v srdci spoustu krásných chvil, spoustu jsem se tam naučila, dozvěděla, ať už o těhotenství, tak pak o péči o mimínka, z různých přednášek a sdílení i od jiných maminek. Bylo i krásné vždy sledovat maminky, co byly dřív těhotné

a pak už přicházely s mimínky a vyprávěly své zkušenosti a zážitky. To mi obzvlášť pomohlo u porodu, měla jsem pak v mysli jen to mé mimínko v náručí a pocit, že vše půjde samo. A opravdu to šlo. Taky mám z Áčka jedno úžasné přátelství s nejlepší kamarádkou Katkou Rezkovou. Ještě jednou moc DĚKUJI za podporu, povzbuzení všem zaměstnancům, obzvlášť Kataríně, Tamaře a Lindě, i všem dalším. Oceňuji jejich lásku, trpělivost a neustálou práci na sobě, děkuji za všechny krásný čas při tanci i relaxacích a propojování se s mimínky, za nová přátelství, která dodnes trvají, a z celého srdce vám k vašemu 20letému výročí přeji hodně dalších spokojených maminek a šťastných miminek a dětí, které ocení práci Áčka tak jako já a moje mimínka. Dnes už trochu větší.

**Zuzana Keddám,
podnikatelka, 2 děti**



Má cesta do Áčka je vlastně velmi banální. To prostě učíte Katarínina syna Simona a jednoho horkého dne ke konci školního roku jdete s Katarínou na pivo a při rozhovoru zjistíte, že máte mnoho společných známých i přátel. A pak přijdete o práci a shodou okolností Katarína hledá nějaký personál pro Áčko, a tak se stane, že začnete dělat recepčního a uklízeče. Áčko mi zcela zásadním způsobem změnilo život! Řekněme, že to bylo jako výhybka na významnější kolej nebo převrácení naruby, skok do vyššího levelu! Všechno to, co jsem nějak cítil a vnímal, co jsem si „přeskládal“ ve svém životě na základě knih a zkušeností, bylo najednou všude kolem mne! Všichni ti lektoři, maséři, terapeuti; vonné oleje, čaje, bylinky a dobré jídlo; domácká atmosféra... Hory inspirace a podpory! Byli jsme jako „rodina“ – tím nechci tvrdit, že v rodině je vždy podpora a inspirace – jak jsem si začal více v Áčku uvědomovat, že opak byl pravdou, a já, který jsem do té doby znal pouze homeopatii, jsem začal zkoušet mnohé z pestré

nabídky možností, jak se zbavit „zátěží z minulosti“ a emočních zranění z dětství, jak se sebou pracovat. Nemálo tomu přispíval i přímý kontakt s tím hemžením dětí, které mi mnohé zrcadlily a díky nimž se malý ustrašený Mareček, schovaný někde v nejzazším koutku srdce, začal nesměle probouzet a uzdravovat. V tomto smyslu mi Áčko zachránilo život. Rozšířilo obzory i okruh přátel. Pomohlo překonat náročné životní období a zhojit rány. Za to patří velký dík Kataríně a její síle (nebyly vždy pohodové chvíle, tak jak to ovšem v životě chodí), neboť nebýt jí, není Áčko. Když se teď tak tady zamyslím, dojmá mne pocit štěstí, že jsem mohl kousek života v Áčku prožít. Takže díky veliké za všechno! Ani se člověku nechce věřit, že je to tolik let – vždyť já sám už v Áčku 11 let nejsem... Co popřát do budoucna: pevné a jasné vedení, nadšené spolupracovníky i klienty, prospěch a vitalitu!

**Marek Dobeš,
učitel a lektor**



Podpořili nás

**Finančně, věcnými dary i nemateriálně,
soukromě, jako firma nebo formou dotací a grantů**

* Adamcová Jolana * Bacony Jiří * Baldová Iva * Bémová Petra * Beneš Petr * Benešová Zdeňka * Beširevič Goran
* Billová Lenka * Bučková Bronislava * Burianová Hana * Čihulková Veronika * Čížková Petra * Daničková Kateřina
* Daňová Kristýna * Dětská kardiologie - Zuzana Perglerová * Dharmagaia * Dirigo s.r.o. * Dušek Jaroslav * Fialová
Radka * Hajná Andrea * Haldová Jaroslava * Hejtmánková Dita * Hlavová Romana * Hodanková Michaela * Homolková
Hana * Ifet Hodžič - Joga turist * Ihnátková Zuzana * Ivanová Jana * Jakubec Filip * Jandová Martina * Janíková Pavla
* Juřenčáková Kateřina * Kačenová Jana * Königsmarková Ivana * Kooperativa * Kramerová Vendula * Literák Martin
* Malenovská Linda * Malenovský Radek * Melicharová Ilona * Meloun Tomáš * Městská část Praha 1 * Městská část
Praha 8 * Michalička Ján * Michaljecová Mária * Ministerstvo práce a sociálních věcí * Moravec Richard * Mrkvová Aneta
* Muller Julius * Münz Tereza * Nechvílová Stanislava * Nemethová Markéta * Nemrava Martin * Novotná Marcela *
Novotná Marie * Pergler Ivan * Perglerová Hana * Pícha Tomáš * Plášilová Monika * Pozdílková Hana * Prague Business
Club * Prokešová Petra * Průchová Barbora * Schmidtová Monika * Skálová Pavla * Skurková Michaela * Sorokaité Lina
* Stejskalová Petra * Strava Ondřej * Šebestová Monika * Šimegová Daniela * Štenglová Andrea * Tachecí Karel
* Tesař Tomáš * Tichý Ladislav * Trindadent s.r.o. * Trpková Pavlína * Vacková Alžběta * Váchalová Lenka *
Vilhelm Zdeněk * Vokurková Vladimíra * Vodafone * Vyhnáková Michaela * Zatovičová Katarína

Ze srdce děkujeme všem!

Kde a kdy



NAJDETE NÁS:

Vítkova 10
Praha 8 - Karlín

RECEPCE JE OTEVŘENA:

po-čt: 9.00-18.00
pá: 9.00-16.00

KONTAKTY:

recepce: 605 253 345
e-mail: info@acentrum.eu
www.acentrum.eu

Jsme obecně prospěšná společnost (o.p.s.),
zapsaná 8. 1. 2014 u Městského soudu v Praze.
IČ: 26651327, číslo účtu: 2300088787/2010





Tuto brožuru připravili:

Obsah: Katarína Zatovičová, Petra Hanelová, Vladka Vokurková a Irena Kočí

Grafická úprava: Ilona Melicharová, www.zevlounov.cz **Korektura:** Lenka Matušková

Foto: Matůš Lago, Petra Bzirká, Kristýna Svobodová, archiv Tamara Mellisa, Katarína Zatovičová a archiv A centra

Tisk: RAIN TISKÁRNA, s.r.o.

Tato brožura vyšla díky sponzorskému daru zakladatelky A centra Kataríny Zatovičové.

www.acentrum.eu