

VÝROČNÍ ZPRÁVA 2010

A centrum, o. s.

vědomá a aktivní příprava
na mateřství a rodičovství

Vítkova 10, 186 00 Praha 8

www.acentrum.eu

OBSAH

1. Úvodní slovo
2. Poslání a cíle
3. Aktivity
4. Finance
5. Čísla a fakta
6. Lidé v organizaci
7. Kontaktujte nás

1. ÚVODNÍ SLOVO

Vážení přátelé,
uplynul další rok a je opět čas shrnout veškerou vloženou práci nás všech.

Rok 2010 byl především ve znamení jedinečných změn ve vedení A centra. Oficiálně po 7 letech vedení sdružení (ale ve skutečnosti po 12-ti letech budování A centra) předala Katarína Zatovičová vedení A centra své dlouholeté kolegyni Hance Perglerové.

Další jedinečnou záležitostí je vznik prvních poboček A centra a to hned ve Slovenské republice v Bratislavě a v Košicích.

Děkuji všem členům sdružení, provoznímu týmu a všem lektorům za jejich kvalitní práci, zapojení se a podporu.

Hana Perglerová
Výkonná ředitelka

2. POSLÁNÍ A CÍLE

Posláním sdružení je:

- zkvalitňovat přístup k informacím o zdravém životním stylu, zejména pro přípravu na plánované rodičovství, období těhotenství, porodu a šestinedělí, raného dětství dítěte a zdravé rodičovství v ČR,
- poskytovat poradenskou činnost v oblasti péče o rodinu, ženu – zaměřeno na přípravu na mateřství a rodičovství,
- nabízet a provozovat obecně vzdělávací a zdravotně sportovní aktivity v oblasti přípravy na mateřství a rodičovství, péče o děti – určeno široké veřejnosti,
- pořádat obecně vzdělávací programy pro osoby zabývající se péčí o ženy, děti a rodiny v souvislosti s rodičovstvím,
- podporovat přípravu podmínek pro poskytování komplexní, kontinuální a individuální péče v porodnictví v souladu s požadavky Světové zdravotnické organizace a Evropské unie,
- podporovat uznání profese porodní asistentky jako samostatného poskytovatele primární péče o ženu-rodíčku.

Cíle sdružení jsou:

- vytvoření společné platformy pro ochranu a propagování zájmů a potřeb rodiny, zejména v období těhotenství, porodu, šestinedělí a raného dětství dítěte,
- podpora rozvíjení spolupráce mezi jednotlivými cílovými skupinami sdružení,
- aktivní spolupráce s těmito cílovými skupinami:
- odbornými společnostmi a právníckými osobami působícími v oblasti péče o ženu a její rodinu v souvislosti s rodičovstvím,
- zdravotními pojišťovnami,
- porodními asistentkami a dalšími osobami zabývajícími se péčí o ženu, jejich děti a rodiny v souvislosti s rodičovstvím,
- jinými subjekty neziskového i komerčního sektoru podporujícími shodné zájmy, zejména českými a zahraničními nadacemi, nadačními fondy, občanskými sdruženími, mezivládními programy asistence a podniky, které věnují prostředky na veřejně prospěšné účely,
- státními orgány všech úrovní,
- ostatní odbornou a laickou veřejností, která o spolupráci projeví zájem;
- iniciace procesů, které vedou ke zlepšení podmínek pro vznik a vývoj zdravé rodiny,
- posilování veřejného povědomí o důležitosti podpory zdravého těhotenství, porodu a rodičovství ve vztahu k občanské společnosti.
- obhajovat práva žen, jejich dětí a rodin,

Způsoby dosažení cílů sdružení:

- zabezpečení aktivit na podporu zájmů těhotných, rodiček, matek, otců a dětí,
- sběr informací, analýz, výzkumů, vydávání informačních materiálů a jejich distribuce,
- organizace odborných seminářů, diskusí a konzultací pro všechny výše uvedené cílové skupiny,
- tvorba partnerství s dalšími institucemi, které se zabývají potřebami občanské společnosti, zejména ve vztahu k její základní stavební buňce – zdravé rodině,

- aktivní spolupráce se státními orgány, exekutivními i legislativními, na prosazování zájmů rodin s dětmi, zejména v oblasti životního, pracovního a sociálního prostředí, zdravotnictví a školství,
- organizace společenských akcí a tiskových konferencí.

3. AKTIVITY

Pravidelné aktivity:

Pro těhotné ženy:

Pilates
Předporodní příprava
Cvičení na míči
Gravidjóga
Body and Soul
Tanec pro radost
Partner. předp. setkání
Zdravotní cvičení
Vědomé tělo
Porodní večírek
Poradna pro těhotné
Dýchánek
Schiatsu masáž
Aromaterapeutická masáž

Pro rodiče s dětmi:

Tanec pro radost
Montessori klub
Harmonizační cvič. po porodu
Afro tanec po porodu
Zdravotní cvičení po porodu
Andílci
Indiánská spirálka
Poradna psychomot. vývoje
Poradna péče a výchovy dítěte
Masáže dětí a kojenců

Pro děti:

Světýlka
Zvoneček
Muzikanti
Tvoření
Hrátky s bubnem
Tanečky
Anglické zpívánky

Pro ženy:

Jóga pro ženy
Havajský tanec
Taneční večer v rytmu afro

Přednášky a semináře:

Rytmus roku (Nový rok, Hromnice, Masopust, Velikonoce, Jaro, Velikonoce, Svatodušní svátky, Sv. Jan, Sv. Michael, Sv. Mikuláš, Vánoce), Hlas dokořán, Bachova květová terapie, Seminář nošení dětí v šátku, Látkové plenky moderně, Chovejte mě, Cesta zvuku za miminkem, Dýchánek, Aby porod nebolel, Lac Humanum – lék z kojeneckého mléka, Televize a děti, Přirozená hygiena kojenců – bezplenková metoda, Orgasmický porod, Zdravá výživa pro maminky a děti, Rodiče a očkování, O důležitosti pohádek, Hygiena žen po porodu, Koncept kontinua aneb rodičem bez stresu, Promítání filmu o přirozených porodech, Péče a výchova dětí od 0 do 3 let, Co děláš pro sebe, děláš i pro své dítě, Prenatální komunikace, Zelené potraviny jako prevence, Úspěšná komunikace mezi rodičem a dítětem, Homeopatie, Celostní pohled na psychomotorický vývoj dítěte, Bachova květová terapie, Muzikoterapie pro nejmenší, Bezpečí i svoboda u porodu, Zuby jako zrcadlo duše, Šití mokasín pro děti, Pozitivní myšlení, Voda jako zdroj života, Principy demokratické výchovy, Začínáme přikrmovat naše miminko, Jsem ve varu, co s tím?, Temperamenty dětí, Moje dítě, Jak přivést na svět zdravé a šťastné dítě, Drakyáda, První pomoc, Spo-kojeňátka aneb vše o kojení, Znakování s miminko, Strach z porodu a co s ním, Neverbální komunikace s dětmi, Duchovní vývoj dítěte, Mandaly, Porod doma, Proč dětem zpívat, Respektovat a být respektován, Lesní školky, Aromaterapie, Cohousing – nová vize bydlení, Jak správně nosit miminka, Vitalita přes tlesky plesky, Když rodí muž, Otcovství.

Víkendové aktivity:

Rodinné konstelace, Humanitys team, Šťastné počátky pro nastávající rodiče, Česká asociace dul – kurz, Tantra, Tajemství ženského menstruačního cyklu, Lektorský kurz A

centra, Kurz První pomoci Zdrsem, Jóga, Kurz Aromaterapie, Aby porod nebolel, Hlas dokořán.

Služby:

Hlídaní dětí

Rozvoz obědů

Rozvoz biozeleniny a biobedýnek

Půjčování koupacích kyblíků a odsávaček

VTI – Video trénink interakcí

Lektorský kurz:

V listopadu 2010 bylo přijato výběrovým řízením z 35 uchazečů 22 studentek do třetího běhu 1,5-letého lektorského kurzu *Vědomé a aktivní přípravy na mateřství a rodičovství*, který započal v lednu 2011.

Kurz je garantován Uníí porodních asistentek. Cvičení s dětmi je akreditováno MŠMT.

Náplní studia je:

1) Osobnostní rozvoj a sebeděče

2) Metodika, didaktika

3) Teorie: základy fyziologie, fyzioterapie a psychologie těhotenství, porodu a šestinedělí a 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

Lektorský tým: MgA. Katarína Zatovičová, Mgr. Hana Perglerová, Mgr. Tamara Melissa, MUDr. Lenka Misiaczková, Petra Bzirska, Kateřina Šorejsová, Renata Skálová – fyzioterapeutka Externí přednášející: Petra Dušková (porodní asistentka), RNDr. Lenka Kočí (psychoterapeutka), Patrik Bálint (psychoterapeut), MUDR. Hana Středová

Informační materiály:

A centrum vydalo na vlastní náklady informační brožuru *Příprava porodního plánu*. Autorka je absolventka lektorského kurzu A centra Romana Šilhánková.

Dále publikovalo sedm odborně-populárních článků v těchto časopisech: Děti a my, Betyňka, Life, Katolický týdeník a dále v několika internetových portálech.

Partnerství:

Dlouhodobě spolupracujeme s těmito organizacemi: UNIPA – Unie porodních asistentek, HAM – Hnutí aktivního mateřství, Aperio – Společnost pro zdravé rodičovství, ČAD – Česká asociace du, ROZALIO - rodiče za informovanost a svobodnou volbu v očkování.

Díky druhému běhu lektorského kurzu A centra vznikla v Bratislavě a Košicích partnerská sdružení A centra se stejným názvem o. s. *A centrum*.

Nově spolupracujeme s organizací *LOM – Ligou otevřených mužů*, kteří u nás započali konat své semináře a workshopy např. na téma otcovství či muž u porodu.

Dále spolupracujeme se sdružením *Prostor pro rodinu* na projektu vzdělávání osob pečujících o malé a předškolní děti na území Hlavního města Prahy. Hlavním cílem projektu je vytvořit odborné a profesionální zázemí pro novou alternativní službu „Pečování o malé a předškolní děti“. Vzdělávací program pro pečující o malé a předškolní děti připraví kompetentní osoby schopné věnovat se péči o děti do 6-ti let. Program je namířen primárně na rodiče na mateřské či rodičovské dovolené, kteří budou po absolvování vzdělávacího kurzu teoreticky i prakticky připraveni na provozování samostatné výdělečné činnosti - alternativní služby „Pečování o malé a předškolní děti“.

Začali jsme úžeji spolupracovat s časopisem *Děti a my*.

S obchodem *Brána k dětem A* centrum uspořádalo několik soutěží pro své klienty.

4. ČÍSLA A FAKTA

Počet pravidelných týdenních lekcí v jednom týdnu:

| | |
|--------------------|----|
| Pro těhotné ženy | 17 |
| Pro rodiče s dětmi | 9 |
| Pro děti | 13 |
| Pro ženy | 3 |

Počet přednášek, seminářů konaných během týdne za rok: 156

Počet víkendových seminářů a workshopů za rok: 18

Vstupy na pravidelné týdenní aktivity:

| | | | |
|-----------------|--------------|----------|-----|
| Leden | 497 | Červenec | 164 |
| Únor | 527 | Srpen | 338 |
| Březen | 505 | Září | 610 |
| Duben | 357 | Říjen | 576 |
| Květen | 363 | Listopad | 523 |
| Červen | 355 | Prosinec | 341 |
| Celkem | 5 156 | | |
| Průměrně | 430 | | |

Počet klientů odebírající pravidelný měsíční newsletter: 1768 klientů.

5. FINANCE

Náklady:

| | |
|-------------------------|---------------------|
| Spotřeba materiálu | 54 606,60 |
| Kancelářské potřeby | 34 471,60 |
| Čistící prostředky | 11 012,00 |
| Pomůcky ke cvičení | 9 123,00 |
| Spotřeba energie | 21 417,20 |
| Spotřeba ostatní | 357,00 |
| Prodané zboží | 159 214,61 |
| Aromaterapie | 46 269,00 |
| Knihy | 89 576,00 |
| Ostatní | 23 369,00 |
| Náklady reprezentace | 14 792,00 |
| Ostatní služby | 1 168 251,42 |
| Pronájem | 405 994,00 |
| Pronájem pokladny | 26 501,20 |
| Služby prostor | 6 460,00 |
| Ostatní | 729 296,22 |
| Mzdové náklady | 464 011,00 |
| Úklid | 34 417,00 |
| Ostatní | 429 594,00 |
| Ostatní daně a poplatky | 3 182,00 |
| Ostatní náklady | 1,53 |
| Celkem | 1 885 833,36 |

Výnosy:

| | |
|--------------------------|---------------------|
| Tržby cvičení, přednášky | 1 239 185,00 |
| Tržby prodané zboží | 302 606,00 |
| Přefakturovaný nájem | 300 938,00 |
| Tržby jiné | 79 900,00 |
| Úroky – běžný účet | 11,62 |
| Ostatní výnosy | 1,27 |
| Dary | 5 000,00 |
| Členské příspěvky | 4 680,00 |
| Celkem | 1 932 321,89 |

6. LIDÉ V ORGANIZACI

Stav k 31. 12. 2010.

Valná hromada má 12 členek:

Cejnarová Jana

Vyšatová Kateřina

Königsmarková Ivana

Malá Petra

Mellisa Tamara Čábelová

Nováková Martina

Počtová Lenka

Perglerová Hana

Skuhrovcová Štěpánka

Urbanczyková, Petra

Vymazalová Zorka

Zatovičová Katarina

Výbor sdružení má tři členky:

Nováková Martina

Perglerová Hana

Zatovičová Katarina

Výkonná ředitelka:

Perglerová Hana

7. KONTAKTUJTE NÁS

o. s. A centrum – vědomá a aktivní příprava na mateřství a rodičovství
Vítkova 10, 186 00 Praha 8
IČ 266 513 27

Tel.: 224 811 190

Mob.: 605 253 345

Email: info@acentrum.eu

Web: www.acentrum.eu

Č. účtu: 2300088787/2010