

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



Výroční zpráva 2020



Těhotenské a rodinné centrum v Praze-Karlín

Vítkova 10/241, 186 00 Praha 8

www.acentrum.eu



1. Charakteristika organizace

Jsme těhotenské a rodinné centrum, které od roku 1998 nabízí široké spektrum specifických vzdělávacích a pohybových programů a služeb pro těhotné ženy i jejich partnery, pro rodiče s dětmi a odborníky.

Podporujeme ženy v období před otěhotněním, v těhotenství, při přípravě na porod i po porodu. Dále pak v období s dětmi, v mateřství a rodičovství. Poskytujeme ucelené a objektivní informace, pojímané z různých úhlů pohledu. Díky naší vlastní metodice a koncepci přinášíme prohloubení vědomostí skrze osobní prožitek.

Jsme otevřeni nejen ženám a jejich dětem, ale celým jejich rodinám. Na lekce jsou vítáni i partneři žen, starší děti, nebo babičky.



Hlavní náplní činnosti A centra je:

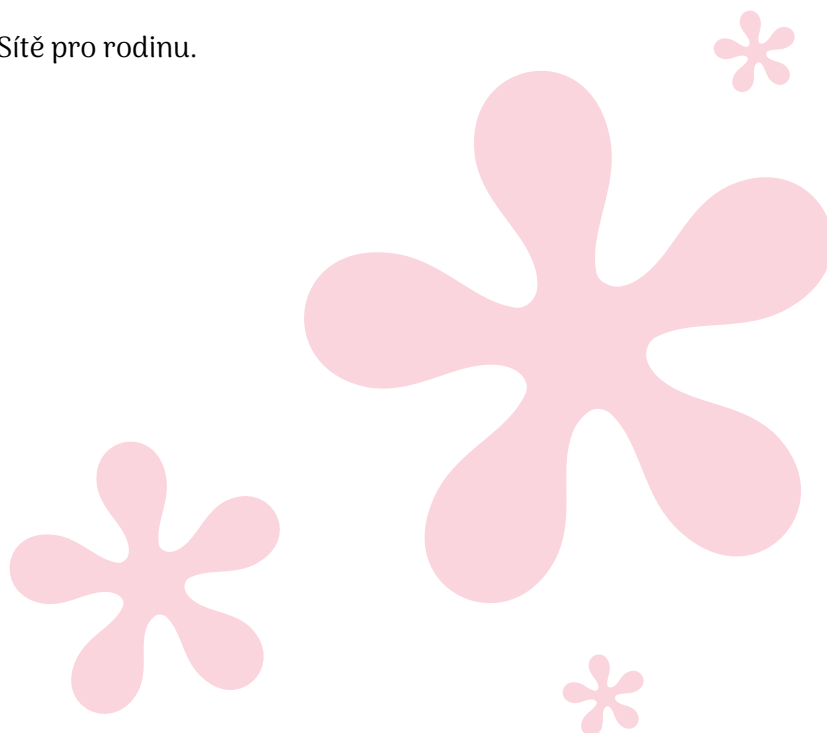
- * zprostředkovávání ucelených informací o těhotenství, porodu, mateřství a rodičovství
- * podpora při přípravě na početí
- * zaměření na prohloubení získaných informací osobním prožitkem ve formě her, pohybových kurzů, zážitkových a vzdělávacích seminářů
- * zvyšování společenského uznání rolí ženy – matky a otcovské role u muže
- * poskytuje prostor komunitním porodním asistentkám a dulám pro práci s těhotnými ženami

V čem je A centrum jedinečné?

- * **historie, tradice, zkušenosti, vytrvalost** – živá praxe od roku 1998
- * **průkopnictví** – jako jedno z prvních center zavedlo lekce gravidjógy, tance rodiček, tance s miminkou v náručí, muzikoterapie pro kojence
- * **celistvost** – propojení péče o tělo, mysl a emoce, východních a západních nauk
- * **bezpečná, rodinná atmosféra** – prostor pro rozvoj celé rodiny
- * **podporuje humanizaci českého a slovenského porodnictví**
- * **návštěvníci z celé ČR a SR** – dojíždějí za specifičností A centra
- * **zázemí pro vznik organizací** jako H.A.M, Česká asociace dul a Unipa

Členství

Jsme členy Unie center pro rodinu a Sítě pro rodinu.



2. Činnost naší organizace v roce 2020

Rok 2020 byl poznamenán pandemií spojenou s šířením nemoci Covid 19 a opatřeními, která omezovala i znemožňovala provoz. Od 16. 3. 2020 do 1. 5. 2020 bylo A centrum uzavřené. Potom se začalo postupně otevírat. V provozu bylo přes prázdniny až do 9. 10. 2020. Poté přišla druhá vlna pandemie a centrum muselo být znovu uzavřeno. Na krátkou dobu se mohlo otevřít ještě v prosinci 2020. Po Vánocích ovšem přišla další vlna šíření viru a další uzávěrky. Ale o tom budeme psát příští rok.

V době uzavření A centra jsme postupně přešli na realizaci části programu online. Při jarní uzavírcce jsme online nabídli některé lekce pro děti a také šestidílný kurz Tajemství ženského pánevního dna.

Na podzim jsme převedli do online verze většinu části programu.

Přednášky

O přednášky byl mezi rodiči zájem. Ne všechny se naplnily, ale většina z nich se uskutečnila.

Zde je jejich seznam:

- * Beseda o očkování
- * Nastavení hranic a zkrácení období vzdoru
- * Cyklus jógy pro těhotné (7dílný)
- * Partnerské předporodní ladění
- * Masáže miminek a dětí + podpora zdraví Tuina metodou
- * Právní minimum pro rodiče
- * Jak na emoční inteligenci od narození do 3 let (2dílná)
- * Bezplenková komunikační metoda a kontaktní rodičovství v praxi
- * Vše o kojení
- * Pět základních potřeb pro zdravý vývoj dítěte podle PBSP
- * Právní výbavička k porodu
- * Prosíme nerušit – vztah ženy a miminka v šestinedělí.

Cvičení

Na online cvičení se ženy moc nehlásily a většina lekcí se rušila pro nenaplnění.

Nabídli jsme tyto online lekce:

- * Cvičení na míči pro těhotné a po porodu
- * Pilates po porodu
- * Jóga a harmonizace pro těhotné i po porodu



V době, kdy mohlo být centrum otevřeno, jsme realizovali široké spektrum



Dětské lekce

Dětské lekce v online verzi sklidily pouze malý zájem a většina se jich rušila pro nenaplnění.

Nabídli jsme tyto:

- * Světýlka
- * Skřítci a Indiáni
- * Andělíčky
- * Zvoneček

Online poradna

Online poradna **Ivany Königsmarkové** probíhala na Facebooku, ve skupině **Áčko LIVE** a zůstává tam v záznamu.



jednorázových i pravidelných vzdělávacích a pohybových programů naživo v A centru.

1) Pro těhotné a po porodu (s miminky)

- * Gravidjóga
- * Jóga po porodu - harmonizace
- * Pilates
- * Cvičení na míčích
- * Zdravotní cvičení
- * Cvičení pro nápravu diastázy
- * Těhotenské intuitivní kreslení
- * Kurzy předporodní přípravy
- * Beyond motherhood – anglická konverzace



2) Pro děti (0-4 roky, v doprovodu rodičů)

- * Světýlka
- * Andělíčci
- * Skřítkci a Indiáni
- * Zvoneček
- * Spontánní tanec a hrátky - lekce plné říkadel, písniček, her se zvukem a hudebními nástroji, pohybu a tance
- * Hrajeme si montessori



3) Workshopy a přednášky

- * Kurzy přípravy k porodu s Ivanou Königsmarkovou (PA)
- * Kurzy přípravy k porodu s Natálií Sedlickou (PA)
- * Hypnoporod
- * Partnerské předporodní ladění
- * Harmonické šestinedělí
- * Vše o kojení
- * Psychomotorický vývoj kojence
- * Nošení dětí v šátku i v nosítku
- * Bezplenková komunikační metoda
- * Kontaktní rodičovství
- * Masáže miminek
- * Besedy o očkování



- * Právní výbavička k porodu
- * Právní minimum pro rodiče (hospitalizace, očkování, zdravotní péče)
- * Komunikace s miminko a batolátky metodou Baby Signs
- * Jak na emoční inteligenci u dětí do 3 let
- * Nastavení hranic a zkrácení období vzdoru

4) Individuální konzultace

- * Poradny soukromých porodních asistentek a dul
- * Těhotenské masáže
- * Psychologická poradna pro raný vztah matka-dítě
- * Terapie - kraniosakrální terapie a jiné

5) Půjčovna

- * knihy s těhotenskou a mateřskou tematikou
- * Aniball
- * porodní bazének

6) Doplňkový prodej

- * éterických olejů
- * bio kosmetiky
- * kvalitního dětského oblečení
- * šperků
- * hraček
- * zdravého občerstvení

7) Pořádáme

Dobročinné bazárky a další jednorázové akce.



3. Lektorský tým v roce 2020

Lektorky pravidelných lekcí:

Arnoštka Berousková, Diana Pipková, Eva Dušejovská, Kamila Veselá Eliášová, Katarína Zatovičová, Kristýna Suchá, Marie Lenka Novotná, Markéta Abrath, Martina Kněžů, Michaela Hronová, Olga Bednářová, Pavlína Landovská, Petra Bzirská, Petula Dolečková, Leila L. Havran Herianová

Spolupracující terapeuti, porodní asistentky a doly:

Alexandra Masnerová, Anna Vršník, Ivana Königsmarková, Jitka Čejková, Marie Vnoučková, Markéta Scott Gasparová, Natálie Sedlická, Petra Koblrová, Simona Dejdarová, Karolína F. Tehrani

Přednášející a lektorky kurzů a workshopů:

Bára Křížová, Kateřina Anna Šrubařová, Martina Kučerová, Martina Suchánková, Petra Janoušková, Zuzana Candigliota, Marie Pultarová, Lucie Tichá, a další

4. Veřejné akce, kterých jsme se zúčastnili v roce 2020

Týden respektu k porodu

Většina ostatních akcí, kterých se běžně účastníme, se nekonala kvůli pandemickým opatřením.

5. Provoz organizace

Změny v provozním týmu:

Z recepce odešly Marta Vašáková, Lenka Matoušková a Lucie Šebková.

Lucie Šebková odešla i z produkční pozice - zajišťování víkendových pronájmů.

Na její místo nastoupila na podzim Zuzana Kovandová.

Část recepční práce převzaly Gabriela Vopatová a Irena Kočí.

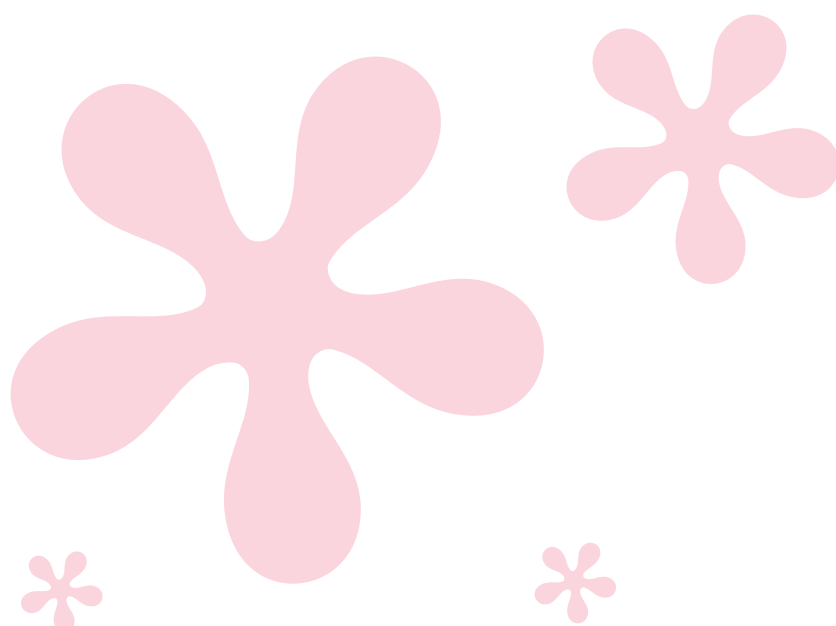
6. Dotace, fundraising a další podpora

Dotace

V roce 2020 nebyl podpořen projekt Kompetentní rodič (dotace MPSV). Podporu z oblasti grantů získal pouze jeden náš projekt - Volnočasovky pro nejmenší - od MČ Praha 8. Byl to tedy pro nás těžký rok.



**Městská část
Praha 8**



Fundraising

Naopak větší podporu než v předcházejících letech jsme získali od individuálních dárců skrze online fundraisingový portál Darujme.cz. Nejvíce darů nám lidé zaslali při jarní kovidové vlně, kdy jsme program nabízeli za dobrovolné příspěvky a pak na konci roku. Sbírkový účet na provozní náklady je stále veden bez přerušení.

Ostatní

Slevou na nájemném nás výrazně podpořili vlastníci domu ve Vítkově 10, kde si pronajímáme prostory centra.

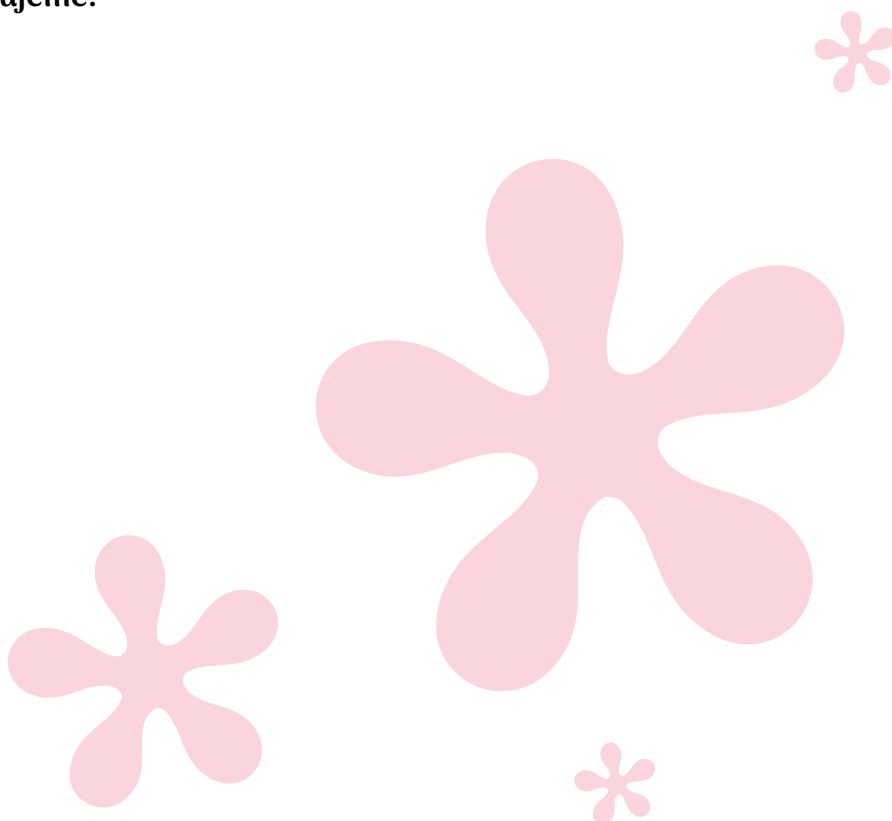
Stát nás podpořil programem Covid nájemné II a III.

Děkujeme všem dárcům za jejich podporu!

V roce 2020 jsme podali tyto žádosti o dotace:

- MPSV v programu Rodina pro rok 2021
- MHMP - grant v oblasti rodinné politiky na podporu funkční rodiny (projekt Rozvojové aktivity pro maminky s dětmi).
- MČ Praha 8 – Volnočasové nespportovní aktivity dětí a mládeže 2021

Nyní již víme, že naše všechny tři výše uvedené naše projekty získaly podporu pro rok 2021. Děkujeme!



7. Finance

| NÁKLADY | hlavní | vedlejší | 2020 | 2019 | 2018 |
|-----------------------------------|----------------|----------------|------------------|------------------|------------------|
| materiál, energie, ostatní služby | 501 874 | 123 246 | 625 120 | 1 015 241 | 1 320 998 |
| zboží | | 225 591 | 225 591 | 364 017 | 326 218 |
| mzdové náklady | 347 967 | 118 635 | 466 602 | 893 692 | 1 019 157 |
| ostatní náklady | 18 686 | 1 267 | 19 953 | 33 908 | 16 562 |
| CELKEM | 868 527 | 468 739 | 1 337 266 | 2 306 858 | 2 698 112 |

| VÝNOSY | hlavní | vedlejší | 2020 | 2019 | 2018 |
|----------------------|----------------|----------------|------------------|------------------|------------------|
| tržby lekce | 791 059 | | 791 059 | 1 357 345 | 1 278 210 |
| tržby lektorský kurz | 0 | | 0 | 0 | 98 000 |
| tržby prodané zboží | | 238 776 | 238 776 | 450 723 | 406 868 |
| podnájem, půjčovné | | 231 220 | 231 220 | 378 646 | 489 380 |
| jiné tržby | 14 | | 14 | 189 | 1 052 |
| dary | 91 305 | | 91 305 | 24 526 | 23 744 |
| granty a dotace | 72 500 | | 72 500 | 206 120 | 211 139 |
| CELKEM | 954 878 | 469 996 | 1 424 874 | 2 417 550 | 2 508 669 |

| | | | | | |
|-----------------------------|---------------|--------------|---------------|----------------|-----------------|
| HOSPODÁŘSKÝ VÝSLEDEK | 86 351 | 1 257 | 87 608 | 110 692 | -189 443 |
|-----------------------------|---------------|--------------|---------------|----------------|-----------------|

Rok 2020 byl pro nás náročný z hlediska vnějších omezení a reakcí na nich. “Kovidový” rok přeskládal mnohé a nejinak tomu bylo i u nás. Pojali jsme to s optimismem jako výzvu, naučili jsme se nabízet služby online, přijali různá opatření k ekonomice provozu a naučili se spoustu nového. To vše v úzké týmové spolupráci, podpoře a stále znovu povstávajícího optimismu.

Těšíme se, že plody těchto výzev zúročíme k rozšíření nabídky a dostupnosti našich služeb v blízké budoucnosti.

