



Výroční zpráva

2015

Místo úvodu

Jsme nezisková organizace a svoji činnost můžeme vykonávat jenom díky těm, kteří nás podpořili a podporují. My se naopak snažíme převádět své poslání a cíle do běžné reality nejlépe jak umíme. Pevně věříme, že naše snaha bude i nadále oceněna a budeme moct ve své činnosti pokračovat. Naše služby budeme rozvíjet a zlepšovat tak, aby naši klienti byly spokojeni.

Protože to je to důležité, to oč tu jde. O spokojenost našich klientů.

Obsah

Představení organizace	1
Činnost organizace v roce 2015	2
Zpráva o hospodaření	9
Finanční výkazy	10
Závěrem	13
Kontaktní a identifikační data	14
Informace o společnosti	14

Představení organizace

Poslání a cíle organizace

Posláním neziskové organizace Centrum podpory zdraví, o.s. je poskytovat služby v oblasti zdravé výživy a zdravého životního stylu v širokém spektru populace. Toto poslání realizujeme několika způsoby, odpovídající vždy dané cílové skupině:

- Informační kampaně, přednášky, vzdělávací a volnočasové akce, workshopy se zaměřením na zdravý životní styl
- Preventivní a intervenční programy pro předškolní děti – projekt Cepík
- Preventivní a intervenční programy pro žáky základních škol
- Aktivizační, tělovýchovné a preventivně zdravotní pohybové aktivity zaměřené na děti, seniory, mentálně postižené a širokou veřejnost
- Individuální výživové poradenství zejména se zaměřením na předcházení obezity nebo poruch příjmu potravy

U všech aktivit naší organizace je na prvním místě kvalita poskytovaných služeb. Všechny poskytované služby zajišťuje odborně proškolený personál. V rámci zachování vysoké odbornosti spolupracujeme s řadou domácích i zahraničních organizací.



UiO : University of Oslo

Činnost organizace v roce 2015

Činnost v roce 2015 je možné rozdělit do několika základních projektů, které realizujeme:

Aktivizační, tělovýchovné a preventivně zdravotní pohybové aktivity

Všechny tyto aktivity probíhají na našem vlastním cvičebním sále s kapacitou 10 klientů na jedno cvičení. Sál má koberec a je vybaven podložkami na cvičení, velkými míči, overbally, posilovacími gumami, malými činkami a balančními ččkami. K dispozici máme navíc psychomotorický padák, který využíváme pro cvičení dětí nebo pro mentálně postižené klienty.



Aktivizace a cvičení seniorů

Jedná se o pravidelné cvičení, které probíhá v pondělí a ve čtvrtek v dopoledních hodinách. Celkově cvičíme dopoledne 4 hodiny týdně. Lekce probíhají pod vedením zkušené fyzioterapeutky Bc. Gabriely Böhmové.

Průměrný počet klientů na 1 cvičební hodinu je 6. Cvičíme celoročně už třetím rokem, kromě období letních prázdnin, kdy většina seniorů odjíždí na chaty, chalupy, zahrádky, dovolené nebo přebírají péči o vnoučata.

Na cvičení dojíždějí z 99% ženy z širšího okolí města Ústí nad Labem. Klientská základna je stabilní, pravidelně se vracejí.

Kromě cvičení, získávají klienti důležitý sociální kontakt a tím částečně předcházejí sociálnímu vyloučení, které je u této věkové skupiny obyvatelstva velice časté. V roce 2015 k nám chodilo pravidelně cvičit 45 seniorů.



Aktivizace mentálně postižených pohybovými aktivitami

Toto cvičení je speciálně připraveno pro dospělé klienty z ústavů pro mentálně postižené v Ústí nad Labem a jeho okolí. Cvičení vede Mgr. Jaroslava Konečná a cvičí se vždy 2 hodiny v úterý v dopoledních hodinách. V těchto dvou hodinách cvičí klienti z ústavů ve Všebořicích, Severní Terasě, Trmic a Předlic. U cvičení tak dochází kromě pohybové aktivity i k vzájemnému setkávání klientů z různých ústavů a tím k jejich aktivizaci a kontaktu s dalšími osobami.

Mentálně postižení, stejně jako senioři, cvičí už třetím rokem. V případě této skupiny je vidět značný přínos cvičení na rozvoj v porovnání se stavem klientů při zahájení cvičení. V roce 2015 docházelo na lekce 31 klientů.

**Cvičení pro veřejnost**

Cvičí se pravidelně pod vedením zkušené lektorky Magdalény Ježkové. Lekce jsou realizovány v odpoledních hodinách buď na velkých míčích, nebo cvičení Pilates. Oba typy cvičení jsou doporučovány fyzioterapeuty jako cvičení vhodné při bolestech zad, dlouhém sezení a s tím spojenými zdravotními problémy. V roce 2015 s námi pravidelně cvičilo 10 unicitních klientů.

Zumba pro děti

Jedná se o dynamické cvičení spojené s tancem, které je speciálně upravené pro děti. Lekce vede certifikovaná instruktorka dětské zumbly - Mgr. Jaromíra Konečná. Na cvičení docházejí děti z mateřské školy Medvídek 1krát týdně. Celkově v roce 2015 odcvičily 21 hodin. Počet unicitních klientů je 12, což je kapacita mateřské školy Medvídek.



Projekt Cepík – zdravý životní styl předškolních dětí

Projekt Cepík je komplexní celoroční projekt zaměřený na prosazování zásad zdravého životního stylu předškolních dětí.

Projekt vznikl v roce 2012, od kdy je realizován v Ústeckém kraji. V roce 2015 jsme rozšířili geografickou působnost projektu i o Pardubický a Královéhradecký kraj.

Jedná se o projekt primární prevence se zaměřením na předcházení obezity v dětském věku a s tím spojených zdravotních komplikací.

Projekt je certifikován Národním ústavem pro vzdělávání při MŠMT jako projekt školní všeobecné primární prevence pod číslem 45/14/1/CE.

Projekt navíc získal záštitu ministra školství, mládeže a tělovýchovy.



Základními pilíři projektu jsou:

- **zdravá výživa – s důrazem na pestrou stravu**
- **pitný režim – preferujeme pití kohoutkové vody**
- **pohybové aktivity – nezbytnost pohybu**



Projekt Cepík se kromě samotných dětí zaměřuje i na celé okolí dítěte – rodiče, pedagogické pracovníky a pracovníky školních jídelen. Tím dosahujeme prokazatelných změn a výsledků, které každoročně hodnotíme a analyzujeme společně s vědeckými institucemi se zaměřením na výživu a primární prevenci.

S dětmi je pracováno formou seriálových divadelních představení a pohybových aktivit s loutkou Cepíkem. V průběhu celého projektu jsou navíc pro děti připraveny pomůcky a materiály opět s tematikou zdravého životního stylu.



Rodičům jsou poskytovány informace o zdravém životním stylu v souladu s nejnovějšími poznatky formou informačních materiálů, „Cepíkovin“, a odborných přednášek přímo na půdě školek.

Pro pedagogické pracovníky je připravena přednáška zaměřena na výživu dětí. I pro pedagogické pracovníky jsou připraveny pomůcky a materiály, které mohou aktivně využívat při práci s dětmi.

Pracovníci školních jídelen jsou prakticky proškoleni z moderních gastronomických trendů v souladu s aktuálně platnou legislativou. Součástí jsou receptové sešity a certifikáty od známých šéfkuchařů.



Pro zajištění vysoké odbornosti a profesionality celého projektu jsou našimi partnery:

- Norská univerzita Oslo – výzkumná skupina Public Health Nutrition (UIO)
- Zdravotní ústav se sídlem v Ústí nad Labem (ZÚ ÚL)
- Univerzita J. E. Purkyně v Ústí nad Labem (UJEP)

V roce 2015 bylo do projektu Cepík celkově zahrnuto 30 mateřských škol v Ústeckém kraji, 13 mateřských škol v Pardubickém kraji a 14 mateřských škol v kraji Královehradeckém. Z pohledu jednotlivých cílových skupin projektu Cepík se jedná o:

- 4615 dětí v Ústeckém kraji, 1360 dětí z Pardubického a 1040 dětí z Královehradeckého kraje.
- 4615 rodičů z Ústeckého kraje, 1360 rodičů z Pardubického kraje a 1040 rodičů z Královehradeckého kraje.
- 276 pedagogických pracovníků z Ústeckého kraje, 104 pedagogických pracovníků z Pardubického kraje a 90 pedagogických pracovníků z Královehradeckého kraje.
- 80 pracovníků ve školních jídelnách z Ústeckého kraje, 25 pracovníků školních jídelen z Pardubického kraje a 35 pracovníků ze školních jídelen z Královehradeckého kraje.

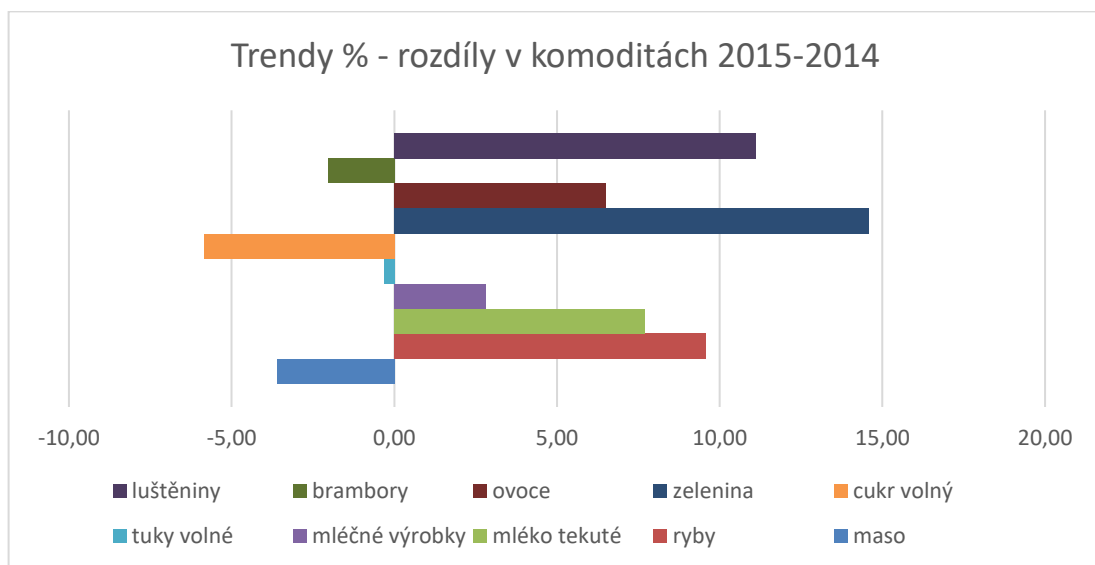
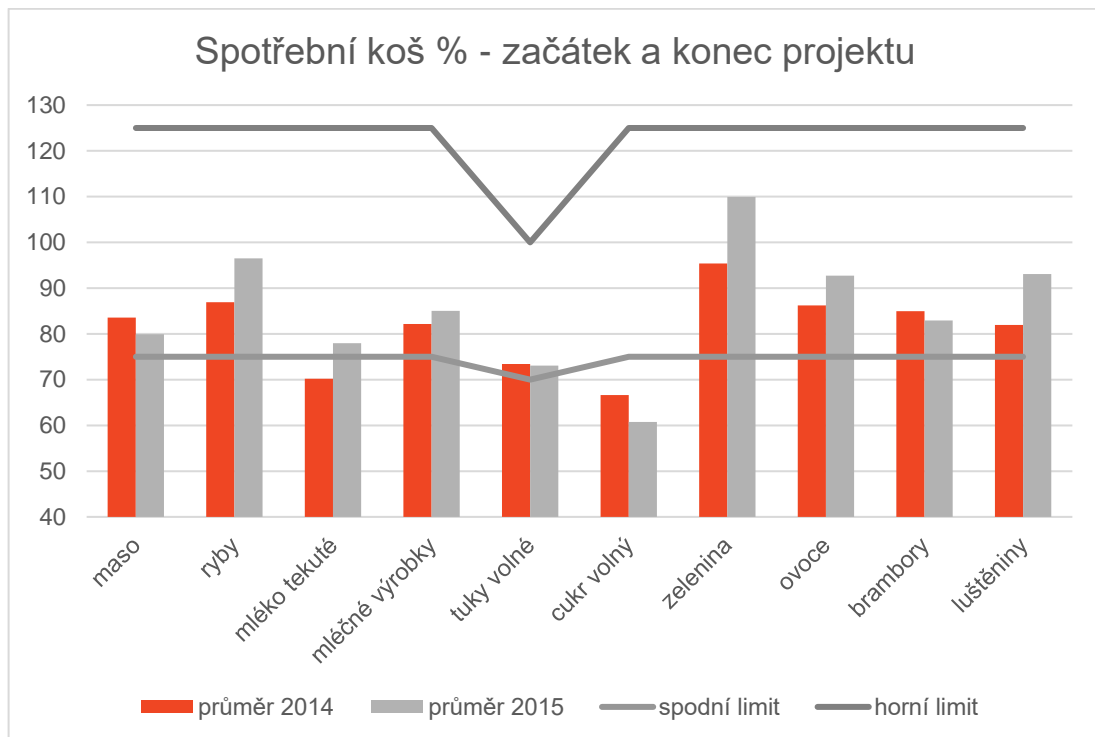
Výsledky projektu Cepík jsou uvedeny v následujících grafech. Výsledky jsou vždy vztaženy na školní rok a srovnáváme jednotlivé komodity spotřebního koše na začátku projektu (konec roku 2014) a konci projektu (červen 2015). Hodnocenými parametry je změna plnění jednotlivých komodit spotřebního koše v souladu s platnou legislativou ČR.

Z uvedených grafů je zřejmé, že v rámci hodnocení projektu Cepík došlo k výraznému zvýšení spotřeby luštěnin, mírnému snížení spotřeby brambor, zvýšení spotřeby ovoce a zeleniny,



snížení volného cukru, nepatrnému snížení volných tuků, zvýšení mléka a mléčných výrobků, zvýšení spotřeby ryb a snížení spotřeby masa.

Projekt Cepík ve školním roce 2014/2015 naplnil své cíle. Do budoucna se zaměříme zejména na výraznější snížení spotřeby volných tuků.



Doprovodná opatření pro základní školy v rámci projektu Ovoce a zelenina do škol



V rámci projektu Ovoce a zelenina do škol jsme byly osloveni firmou HOKA spol. s .r.o., která je distributorem ovoce a zeleniny do škol, ke spolupráci na realizaci doprovodných opatření pro žáky 1. stupně základních škol. Cílem doprovodných opatření je zvýšit spotřebu ovoce a zeleniny u žáků 1.stupně základních škol.

Naše organizace pro firmu Hoka spol. s r.o. zajišťovala na základních školách projektové dny. V rámci projektových dnů žáci procházeli stanoviště, kde byly připraveny aktivity týkající se ovoce, zeleniny ale i zdravého životního stylu. Jednotlivá stanoviště byla následující:

- Ovoce – informace o ovoci, ochutnávka spojená s poznáváním ovoce
- Zelenina – informace o zelenině, ochutnávka spojená s poznáváním zeleniny
- Pitný režim – informace jak má vypadat pitný režim, výroba umělé limonády (negativní příklad)
- Zvědavá kostka – otázky a odpovědi na různá témata týkající se zdravého životního stylu
- Semafor – rozřídění potravin na zdraví prospěšné, méně vhodné - k občasné konzumaci a nevhodné - pouze k výjimečné konzumaci
- Nákup – z připravených maket jídel postavit denní jídelníček (5 jídel)

Celkově byl v roce 2015 projektový den realizován na 26 školách. Bylo osloveno 5173 dětí a 480 pedagogů.

Ohlasy na projektový den byly velice kladné. Zde jsou uvedeny odkazy na hodnocení ze strany škol.

<http://www.bgbzs.cz/?q=content/projektovy-den-ovoce-zelenina>

<http://www.zsmirova.net/?p=9174>

<http://www.zsvinarska.cz/projektovy-den-ovoce-do-skol/>

Individuální výživové poradenství

V roce 2015 jsme byli nuceni z kapacitních důvodů omezit službu individuálního výživového poradenství.



Zpráva o hospodaření

Mezi **hlavní** činnosti Centra podpory zdraví, o.s. patří:

- i. Provádění osvětové činnosti v oblasti zdravé výživy a zdravého životního stylu v širokém spektru obyvatelstva – od předškoláků po seniory
- ii. Zaměření na prevenci, ale i samostatnou pomoc při úpravě zdravého životního stylu
- iii. Zajištění aktivizační činnosti pro seniory; cvičení, přednášky
- iv. Prevence boje s nadváhou a obezitou nejen u dospělých, ale i u dětské a seniorské populace

Do kategorie **vedlejší** hospodářské činnosti řadíme:

- i. Ve spolupráci s jinými subjekty propojovat zdravý životní styl se západní medicínou, případně alternativní medicínou a prezentovat tak komplexní přístup k člověku

Finanční zdroje v roce 2015 byly získány zejména z grantů a dotačních titulů jednotlivých měst a krajů, dále pak z tržeb v projektu Cepík, spolupráce na projektu Ovoce a zelenina do škol a vstupného na cvičení.

Přehled obdržených dotací a grantů v roce 2015

- I. Dotace z Norských fondů ve výši =1.036.940,-Kč
- II. Dotace z fondu Ústeckého kraje ve výši =200.000,-Kč
- III. Dotace ESF (Úřad práce) – Královéhradecký kraj ve výši =90.000,-Kč
- IV. Dotace z fondu Ústeckého kraje ve výši =50.000,-Kč
- V. Dotace ze Statutárního města Ústí nad Labem ve výši =44.311,-Kč
- VI. Dotace ESF (Úřad práce) – Ústecký kraj ve výši =40.000,-Kč
- VII. Dotace ze Statutárního města Ústí nad Labem ve výši =18.906,-Kč
- VIII. Dotace ESF (Úřad Práce) – Ústecký kraj ve výši =16.000,-Kč

Finanční výkazy

Výkaz zisku a ztrát

Označení	Název ukazatele	Číslo řádku	Činnosti		
			Hlavní	Hospodářská	Celkem
			5	6	7
A.	Náklady	1			
I.	Spotřebované nákupy celkem	2	303		303
II.	Služby celkem	3	487	18	505
III.	Osobní náklady celkem	4	185		185
IV.	Daně a poplatky celkem	5	4		4
V.	Ostatní náklady celkem	6	5		5
VI.	Odpisy, prodaný majetek, tvorba rezerv a opravných položek celkem	7			
VII.	Poskytnuté příspěvky celkem	8			
VIII.	Daň z příjmů celkem	9			
	Náklady celkem	10	1984	18	2002
B.	Výnosy	11			
I.	Tržby za vlastní výkony a zboží celkem	12	768	21	789
II.	Změna stavu vnitroorganizačních zásob celkem	13			
III.	Aktivace celkem	14			
IV.	Ostatní výnosy celkem	15	3	5	8
V.	Tržby z prodeje majetku, zúčtování rezerv a opravných položek celkem	16			

VI.	Přijaté příspěvky celkem	17			
VII.	Provozní dotace celkem	18	1 491		1 49 1
	Výnosy celkem	19	2 262	26	2 28 8
C.	Výsledek hospodaření před zdaněním	20	278	8	286
D.	Výsledek hospodaření po zdanění	21	278	8	286

Rozvaha

Označení	AKTIVA	číslo řádku	Stav k prvnímu dni účetního období	Stav k posled. dni účetního období
a	b	c	1	2
A.	Dlouhodobý majetek celkem	1		
I.	Dlouhodobý nehmotný majetek celkem	2		
II.	Dlouhodobý hmotný majetek celkem	3		
III.	Dlouhodobý finanční majetek celkem	4		
IV.	Oprávký k dlouhodobému majetku celkem	5		
B.	Krátkodobý majetek celkem	6	29	430
I.	Zásoby celkem	7		
II.	Pohledávky celkem	8	5	22
III.	Krátkodobý finanční majetek celkem	9	23	408
IV.	Jiná aktiva celkem	10	1	
	Aktiva celkem	11	29	430
		číslo	Stav k prvnímu dni	Stav k posled. dni účetního období

Označení	PASIVA	řádku	účetního období	
a	b	c	3	4
A.	Vlastní zdroje celkem	12	-57	229
I.	Jmění celkem	13	-19	-57
II.	Výsledek hospodaření celkem	14	-38	286
B.	Cizí zdroje celkem	15	86	201
I.	Rezervy celkem	16		
II.	Dlouhodobé závazky celkem	17	22	18
III.	Krátkodobé závazky celkem	18	40	178
IV.	Jiná pasiva celkem	19	24	5
	Pasiva celkem	20	29	430

Závěrem

Výhled do budoucnosti

V roce 2016 plánujeme:

- Rozšířit cvičení pro seniory
- V rámci projektu Cepík zavést pokračování projektu pro mateřské školy, které absolvovaly projekt Cepík I.
- V rámci doprovodných opatření pro žáky základních škol navrhnout a zrealizovat jiné, doplňující doprovodná opatření (změna stanovišť projektového dne, interaktivní přednáška)
- Rozšířit službu individuálního výživového poradenství
- Provést transformaci neziskové organizace – občanského sdružení na zapsaný ústav v souladu s novým občanským zákoníkem

Poděkování

Práce v neziskové organizaci není pouhým zaměstnáním. Vyžaduje velkou obětavost a důvěru, že to co děláme, dává smysl. Bohužel není vždy dostatečně finančně odměňována. I přes všechny tyto nelehké podmínky disponuje organizace Centrum podpory zdraví, o.s. silným týmem pracovníků, kteří svoji práci dělají poctivě a s nadšením.

A proto obrovské poděkování náleží právě jim, celému týmu Centra podpory zdraví,, o.s.

Abychom mohli naši práci vykonávat, potřebujeme partnery a spolupracovníky, kteří nás podpoří ať už finančně, mediálně nebo i dobrou radou. I těmto partnerům velice děkujeme a doufáme, že nám zachovají přízeň i v dalším období. Věřím, že je nezklameme.



Na závěr patří velké poděkování i našemu statutárnímu zástupci, Ing. Liborovi Plzákovi za jeho nezastupitelnou roli, kterou vykonává bezplatně a ve svém volném čase.

Kontaktní a identifikační data



Ing. Lenka Plzáková
ředitelka
775 373 929
info@cepoz.cz



Bc. Kamila Vodňanská
asistentka
778 003 328
asistentka@cepoz.cz



Ing. Pavlína Ždárková
Specialista na výživu HK,
Pce
778 002 562
vyziva-hk@cepoz.cz



Mgr. Adéla Exnerová
Specialista na výživu UK
774 820 120
vyziva-ul@cepoz.cz

Informace o společnosti

Centrum podpory zdraví, o.s.

Číslo a datum registrace: č.j. VS/1-1/89276/12-R ze dne 15.6.2012

Statutární zástupce: Ing. Libor Plzák

Sídlo organizace: Veleslavínova 3108/14, 400 11 Ústí nad Labem

Poštovní adresa pobočky v Hradci Králové: PO box 4, Hradec Králové, 500 09

Telefon: 775 373 929, 778 003 328

e-mail: info@cepoz.cz, asistentka@cepoz.cz

Web: www.cepoz.cz; www.cepik.cz

IČ: 22608389

Bankovní spojení: Raiffeisenbank 7108106001/5500; Fiobanka 2800702149/2010

