



Výroční zpráva

2016

Na úvod ...

Další rok za námi. Teď můžu říct, že byl úspěšný, i když velice náročný. Ale my to asi jinak neumíme, tak ať nám to vydrží.

Ing. Lenka Plzáková
ředitelka

Obsah

Představení organizace	1
Činnost organizace v roce 2016	2
Zpráva o hospodaření	9
Finanční výkazy	10
Závěrem	12
Kontaktní a identifikační data	13
Informace o společnosti	13

Představení organizace

Poslání a cíle organizace

Posláním neziskové organizace Centrum podpory zdraví, z.ú. 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.



V roce 2016 navíc došlo k transformaci občanského sdružení v souladu s novým občanským zákoníkem na zapsaný ústav. Ředitelkou a současně statutárním zástupcem se stala Ing. Lenka Plzáková, Předseda správní rady je Ing. Libor Plzák, členy správní rady se staly Renata Postlová a Věra Plzáková.

Činnost organizace v roce 2016

Činnost v roce 2016 je možné rozdělit do několika základních projektů, které realizujeme:

Aktivizační, tělovýchovné a preventivně zdravotní pohybové aktivity

šlechty tyto aktivity probíhají na našem vlastním cvičebním sále s kapacitou 12 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 mentálně postižených klientů.



Aktivizace a cvičení seniorů

Jedná se o pravidelné cvičení, které u nás probíhá již čtvrtým rokem, pravidelně v pondělí a ve čtvrtek v dopoledních hodinách. Celkově cvičíme dopoledne 2-4 hodiny týdně, podle množství klientů. Průměrný počet klientů na 1 cvičební hodinu je 6.

Obecně je větší zájem o cvičení v podzimních a zimních měsících. V letních měsících cvičení utlumujeme, protože většina seniorů odjíždí na chaty, chalupy, zahrádky, dovolené nebo přebírají péči o vnoučata.

Lekce probíhají vždy pod vedením zkušené fyzioterapeutky nebo cvičitelky s certifikátem na LTV.

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



Kromě cvičení, získávají klienti důležitý sociální kontakt a tím částečně předcházejí sociálnímu vyloučení, které je u této věkové skupiny obyvatelstva velice časté. V roce 2016 k nám chodilo pravidelně cvičit 50 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 u nás pravidelně už čtvrtým rokem. V případě této skupiny je vidět značný přínos tohoto cvičení. Obecně se zlepšují motorické funkce, zvyšuje se pohyblivost klientů. 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 po 17.00. Cvičí se dva druhy cvičení – cvičení na velkých míčích a cvičení Pilates. Oba typy cvičení jsou doporučovány fyzioterapeuty jako cvičení vhodné při bolestech zad, dlouhém sezení a s tím spojenými zdravotními problémy. V roce 2016 s námi pravidelně cvičilo 10 unicitních klientů.



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 Královehradecký 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. V roce 2016 jsme absolvovaly dohledové šetření a platnost certifikátu byla prodloužena do roku 2020.

Projekt navíc získal záštitu ministra školství, mládeže a tělovýchovy.





Základními pilíři projektu jsou:

- **zdravá výživa – s důrazem na pestrou stravu**
- **pitný režim – preferujeme pití neslazené 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.



3. díl divadla

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.



Školení kuchařek

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)



Cepík v Norské školce.

V roce 2016 bylo do projektu Cepík celkově zahrnuto 15 mateřských škol v Ústeckém kraji a 20 mateřských škol v Pardubickém kraji a v Královéhradeckém kraji.

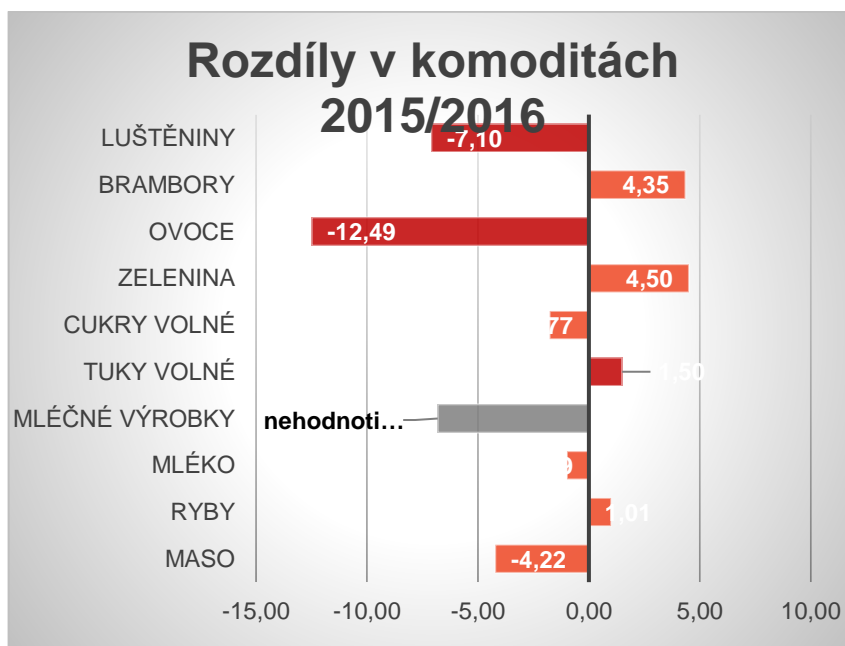
Projekt Cepík cvičí pro zdraví (Cepík 2)

Ze studie, která byla provedena se Zdravotním ústavem v Ústí nad Labem vyplynulo významné procento dětí, u kterých se objevují oslabené horní končetiny, šikmá pánev a minimální aktivita chodidel. Proto byla pro předškolní děti vytvořena brožura s cviky, která vychází z metody spinální dynamiky. Tyto cviky se cvičí buď samostatně, nebo pomocí softbalů. Při pravidelném cvičení bylo studii prokázáno až 30% zlepšení stavu. V Ústeckém kraji byl projekt pilotně ověřován v 5ti mateřských školách. Každý měsíc do škol dojížděla fyzioterapeutka, která s dětmi cvičila. Ve zbylém čase měly s dětmi cvičit paní učitelky. Projekt nebyl ke konci roku 2016 ještě ukončen.



Cvičení v rámci projektu Cepík 2

Výsledky projektu Cepík jsou uvedeny v následujícím grafu. Výsledky jsou vždy vztaženy na školní rok a srovnáváme jednotlivé komodity spotřebního koše na začátku projektu (konec roku 2015) a konci projektu (červen 2016). Hodnocenými parametry je změna plnění jednotlivých komodit spotřebního koše v souladu s platnou legislativou ČR.



Ve školním roce 2015/2016 nejsou vidět tak výrazné zlepšení jako v předchozím roce. V tomto školním roce dokonce došlo ke snížení spotřeby luštěnin a ovoce. Na druhé straně došlo k žádoucímu nárůstu zeleniny a ryb, mírnému poklesu masa a volných cukrů. Mléčné výrobky nebylo možné ze statistického hlediska hodnotit.

Analýzou příčin jsme došli k závěru, že tento výsledek byl pravděpodobně způsoben tím, že více než polovina mateřských škol byly přecházející tj. byly v Cepíkovi ve školním roce 2014/2015 a zůstaly v projektu i v roce 2015/2016. Tím se výrazně zmenšil prostor pro zlepšení už zlepšeného stavu.

Proto jsme dospěly k rozhodnutí, že mateřská škola může do projektu vstoupit nejdříve každý druhý rok a toto pravidlo od školního roku 2016/2017 důsledně uplatňujeme.

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.

Tato činnost, která začala v roce 2015 pokračovala i v roce 2016. Naše organizace pro firmu Hoka spol. s r.o. zajišťovala na základních školách projektové dny a navíc přibýly v roce 2016 u menších škol interaktivní přednášky, kde si žáci navíc vlastními silami připravily zeleninový salát.

V rámci projektových dnů žáci procházely 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 2016 bylo realizováno 35 projektových dnů. Bylo osloveno 9426 dětí a 391 pedagogů.

Individuální výživové poradenství

V roce 2016 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 2016 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 2016

- I. Dotace z Česko-Norského grantu ve výši =833 949,-Kč
- II. Dotace z fondu Ústeckého kraje ve výši = 250.000,-Kč
- III. Dotace z fondu Ústeckého kraje ve výši = 393 262,-Kč
- IV. Dotace z MŠMT ve výši = 224 000,- Kč
- V. Dotace z Města Ústí nad Labem (cvičení mentálně postižených) = 25 000,-Kč

Jiné příjmy v roce 2016

Zdravotní ústav v Ústí nad Labem = 50 000,- Kč
Pardubický kraj = 5 000,- Kč

Finanční výkazy

Výkaz zisku a ztrát

Výkaz zisku a ztráty
podle Přílohy č. 2
vyhlášky č. 504/2002 Sb.

VÝKAZ ZISKU A ZTRÁTY ve zkráceném rozsahu

ke dni **31.12.2016**
(v celých tisících Kč)

Název a sídlo účetní jednotky

Centrum podpory zdraví z.s.
Veleslavínova 3108/4
Ústí nad Labem
400 11

Účetní jednotka doručí:
1 x příslušnému finančnímu
orgánu

IČO

22608389

Označení	TEXT	Číslo řádku	Činnosti		
			Hlavní	Hospodářská	Celkem
			5	6	7
A.	Náklady	1			
A. I.	Spotřebované nákupy a nakupované služby	2	872	1	873
A. II.	Změny stavu zásob vlastní činnosti a aktivace	3			
A. III.	Osobní náklady	4	1 640		1 640
A. IV.	Daně a poplatky	5	11		11
A. V.	Ostatní náklady	6	5		5
A. VI.	Odpisy, prodaný majetek, tvorba a použití rezerv a opravných položek	7			
A. VII.	Poskytnuté příspěvky	8			
A. VIII.	Daň z příjmů	9			
	Náklady celkem	Součet A.I. až A.VIII. 10	2 528	1	2 529
B.	Výnosy	11			
B. I.	Provozní dotace	12	1 726		1 726
B. II.	Přijaté příspěvky	13			
B. III.	Tržby za vlastní výkony a za zboží	14	775	12	787
B. IV.	Ostatní výnosy	15			
B. V.	Tržby z prodeje majetku	16			
	Výnosy celkem	Součet B.I. až B.V. 17	2 501	12	2 513
C.	Výsledek hospodaření před zdaněním	ř. 17 - (ř. 10 - ř. 9) 18	-27	11	-16
D.	Výsledek hospodaření po zdanění	ř. 18 - ř. 9 19	-27	11	-16

Rozvaha

Rozvaha podle Přílohy č. 1
vyhlášky č. 504/2002 Sb.ROZVAHA
ve zkráceném rozsahuke dni 31.12.2016
(v celých tisících Kč)Název, sídlo a právní forma
účetní jednotkyCentrum podpory zdraví z.s.
Veleslavínova 3108/4
Ústí nad Labem
400 11Účetní jednotka doručí:
1 x příslušnému fin. orgánu

IČO
22608389

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	Součet A.I. až A.IV.	1	
A. I.	Dlouhodobý nehmotný majetek celkem		2	
A. II.	Dlouhodobý hmotný majetek celkem		3	
A. III.	Dlouhodobý finanční majetek celkem		4	
A. IV.	Oprávký k dlouhodobému majetku celkem		5	
B.	Krátkodobý majetek celkem	Součet B.I. až B.IV.	6	430
B. I.	Zásoby celkem		7	
B. II.	Pohledávky celkem		8	11
B. III.	Krátkodobý finanční majetek celkem		9	389
B. IV.	Jiná aktiva celkem		10	
	Aktiva celkem	Součet A. až B.	11	430
Označení	PASIVA	číslo řádku	Stav k prvnímu dni účetního období	Stav k posled. dni účetního období
a	b	c	3	4
A.	Vlastní zdroje celkem	Součet A.I. až A.II.	12	229
A. I.	Jmění celkem		13	229
A. II.	Výsledek hospodaření celkem		14	-14
B.	Cizí zdroje celkem	Součet B.I. až B.IV.	15	201
B. I.	Rezervy celkem		16	
B. II.	Dlouhodobé závazky celkem		17	51
B. III.	Krátkodobé závazky celkem		18	134
B. IV.	Jiná pasiva celkem		19	5
	Pasiva celkem	Součet A. až B.	20	430

Závěrem

Výhled do budoucnosti

V roce 2017 plánujeme:

- Pokračovat v projektu Cepík, podle výsledků projektu Cepík 2 případně rozšířit i do dalších mateřských škol.
- V rámci aktivit pro žáky základních škol navrhnout a zrealizovat jiné, doplňující doprovodná opatření (změna stanovišť projektového dne, interaktivní přednáška) na základě dotace z Ministerstva zemědělství ČR
- Rozšířit službu individuálního výživového poradenství se zaměřením na děti
- Pokračovat v pohybových aktivitách – cvičení seniorů a cvičení mentálně postižených.

Poděkování

Děkuji všem spolupracovníkům, ale i příznivcům, kteří dovedou naši práci ocenit.

Děkuji i těm méně spokojeným, protože jinak bychom se nezlepšovaly.

Děkuji všem partnerům a sponzorům, protože bez peněz by to nešlo.



A na závěr chci poděkovat zejména rodině, která mé sny přijímá a umožňuje mi je realizovat.



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, z.ú.

Spisová značka: U99 vedená u Krajského soudu v Ústí nad Labem

Statutární zástupce: Ing. Lenka Plzáková

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: Fiobanka 2200993536/2010; Fiobanka 2800702149/2010

