CENTRUM PODPORY ZDRAVÍ, Z. Ú.

Výroční zpráva

2018

Na úvod

Rok 2018 byl u nás rokem, kdy jsme se začali rozhlížet po nových směrech a výzvách. Věřím, že jsme vykročili správným směrem.

Ing. Lenka Plzáková
ředitelka

Obsah

Představení organizace 1
Partneři organizace 2
Změny v organizaci v roce 2018 3
Činnost organizace v roce 2018 4
Zpráva o hospodaření 10
Finanční výkazy 11
Závěrem 13
Kontaktní a identifikační data 14

Představení 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 a středních škol se zaměřením na poruchy příjmu potravy
- Aktivizační, tělovýchovné a preventivně zdravotní pohybové aktivity zaměřené na seniory, mentálně postižené a širokou veřejnost
- Individuální výživové poradenství se zaměřením zejména na předcházení obezity nebo poruch příjmu potravy

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

Partneři organizace

Pro nás, jako pro neziskovou organizaci, je nezbytná podpora ze strany organizací, vysokých škol, ministerstev, místních samospráv, firem. Níže uvádíme všechny naše partnery.

Změny v organizaci v roce 2018

V roce 2018 jsme stálé projekty stabilizovali a započali některé nové.

Stabilizace projektů znamená, že stále pokračujeme v projektu Cepík v Ústeckém kraji. Nově jsme zapojili některé školky ze Středočeského kraje, které jsou v dojezdové vzdálenosti z Ústí nad Labem. Stále pokračujeme v projektu cvičení seniorů a cvičení mentálně postižených. I nadále pokračuje poradna pro výživu, která je však využívána minimálně.

Nová aktivita z oblasti pohybových aktivit pro veřejnost byly 2 workshopy zaměřené na Hypopresivní techniku. Workshopy byly přímo s autorkou metody a byly úspěšné. I proto doufáme, že v budoucnu se u nás bude tato metoda pravidelně cvičit.

V roce 2018 jsme započali novou velkou kapitolu, kdy se chceme více věnovat poruchám příjmu potravy v rámci primárně-preventivního projektu. I když se primárně nejedná o problém stravování, rodiče se na nás často obracejí. V roce 2018 jsme proto navázali spolupráci s externí psycholožkou a vytvořili malý „multidisciplinární tým“. V této aktivitě plánujeme pokračovat i v budoucnu.

Z našich zkušeností s projektem Cepík víme, že pro rodiče dětí je téma zdravého životního stylu často podceňované nebo je pro ně nezajímavé, nedůležité. S cílem zjistit, co by rodiče motivovalo, zlepšit komunikaci s nimi a případně jim pomoct zavést změny, jsme začali spolupracovat s Masarykovou univerzitou Brno, lékařskou fakultou. Spolupráce vyústila do společného výzkumného projektu TAČR, kde naše organizace figuruje jako aplikační garant.

Z personálních změn došlo jenom k jedné změně, kdy jsme přijali na místo specialisty na výživu absolventku bakalářského oboru na VŠCHT v Praze – obor Chemie a analýza potravin, která rovněž nastoupila v kombinovaném studiu na obor nutriční terapeut. Zbytek zaměstnanců organizace je stálý.

Jedna z posledních změn je, že logo i webové stránky naší organizace dostaly nový design.

CENTRUM PODPORY ZDRAVÍ, Z. Ú.

Činnost organizace v roce 2018

Činnost v roce 2018 můžeme rozdělit z hlediska jednotlivých projektů, které organizace realizovala:

- Projekt Cepík – zdravý životní styl předškolních dětí
- Projekt „Předcházení poruchám příjmu potravy na základních a středních školách“
- Výzkumný projekt ve spolupráci s Masarykovou univerzitou zaměřený na rodiny ve 21. století
- Výživové poradenství, přednášky v oblasti výživy
- Workshop „Hypopresivní technika“
- Cvičení seniorů
- Aktivizace mentálně postižených pohybovými aktivitami

Projekt Cepík – zdravý životní styl předškolních dětí

Projekt Cepík realizujeme již sedmým rokem. Jedná se o celoroční projekt primární prevence zaměřený na prosazování zásad zdravého životního stylu předškolních dětí. Projekt je certifikován Národním ústavem pro vzdělávání při MŠMT jako projekt školní všeobecné primární prevence pod číslem 45/14/1/CE a získal záštitu ministra školství, mládeže a tělovýchovy.

Základní témata projektu jsou:

- **Zdravá výživa**
- **Pitný režim**
- **Pohybové aktivity**

Primární cílovou skupinou projektu Cepík jsou děti navštěvující mateřskou školu. Sekundární cílovou skupinou jsou rodiče dětí, pedagogové z mateřských škol a pracovníci školních jídelen. Projekt má ustálenou metodiku. V průběhu jednotlivých ročníků projektu dochází k drobným změnám, které nemají vliv na metodiku projektu. Tyto změny vycházejí z pravidelného ročního hodnocení projektu.

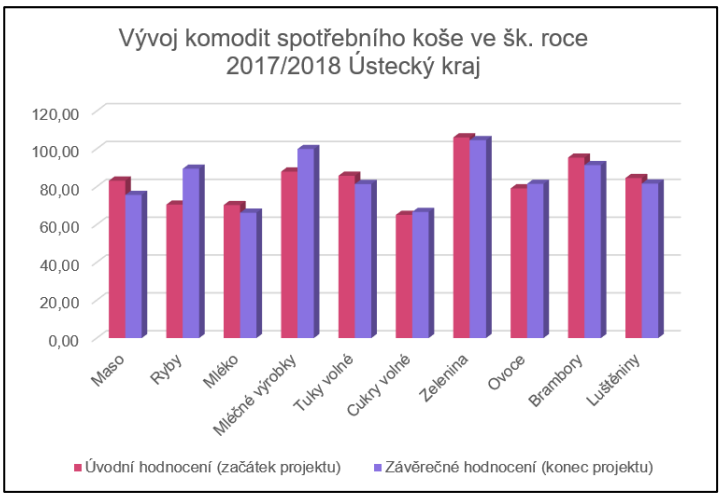
Nově v roce 2018 školení pedagogů zajišťovala nutriční terapeutka. Chtěli jsme do projektu vnést nové informace a pohled na výživu předškolních dětí ze strany nutričního terapeuta v nemocnici.

Další změnou je nový formát výživových zpráv. Zprávy jsme více zpřehlednili, aby byly lépe čitelné.

Poslední novinkou v projektu je nová pomůcka, kterou byla desková hra Cepíkova dobrodružství, která v sobě zahrnuje všechny 3 divadelní představení pro děti. Mateřské školy dostávají tuto hru na každou třídu.

V roce 2018 bylo do projektu Cepík celkově zahrnuto 31 mateřských škol v Ústeckém kraji a 4 mateřské školy ze Středočeského kraje. Celkově bylo intervenováno 2229 dětí, nepřímo 2229 rodičů, 49 pedagogických pracovníků a 22 pracovníků školních jídelen.

Výsledky projektu Cepík za školní rok 2017/2018 jsou uvedeny v následujícím grafu:



Z grafu je patrné, že ve školním roce 2017/2018 jsou vidět výraznější změny zejména v plnění ryb, a mléčných výrobků, kdy došlo k jejich žádoucímu navýšení. U ostatních komodit jsou změny nevýznamné.

Analýzou příčin jsme došli k závěru, že u většiny komodit je plnění už z úvodního hodnocení v pořádku. Proto je změna u těchto komodit v průběhu roku minimální. Naopak nás velice těší zvýšení plnění u ryb a mléčných výrobků, kde dlouhodobě pociťujeme deficit v jejich naplňování.

Projekt „Předcházení poruchám příjmu potravy na základních a středních školách“

Tento projekt je novým projektem naší organizace. Jedná se o projekt primární prevence a je určen pro 7. až 9. ročníky základních škol a pro střední školy. Školám je projekt nabízen zdarma a je postaven na dvou aktivitách:

- **Výstava přímo na půdě školy** – jedná se o výstavu černo-bílých fotek od fotografa Lukáše Horkého. Jsou to autentické fotky pacientů s poruchami příjmu potravy, převážně anorexie a bulimie. Fotky zvolené pro výstavu jsou „velice drsné“, cílem výstavy je zaujmout až šokovat současnou mladou generaci, která je díky velkému množství podnětů často rezignovaná.
- **Beseda s psychoterapeutkou** – tato aktivita je realizována s externí psychoterapeutkou. Je zaměřena zejména na sebeúctu a sebepřijetí. S žáky se pracuje v menších skupinách za účasti třídního učitele nebo výchovného poradce.

Projekt jsme doplnili tiskovými materiály přímo pro žáky účastnící se projektu případně jejich rodiče.

Činnost organizace v roce 2018

V roce 2018 jsme projekt realizovali na 6 základních školách a 1 střední škole Ústeckého kraje. Celkově jsme intervenovali 610 žáků a 1597 žáků vidělo výstavu.

Výzkumný projekt ve spolupráci s Masarykovou univerzitou zaměřený na rodiny v 21. století

Výzkumný projekt s názvem „Vytvoření komplexního systému ochrany zdraví dětí a rodiny v kontextu změn 21. století se zaměřením na dětskou obezitu, výživu a pohyb realizujeme ve spolupráci s Masarykovou univerzitou Brno, lékařskou fakultou. Projekt byl podpořen v rámci programu Éta z TAČR. Jedná se o propojení výzkumu, který zajišťuje Masarykova univerzita, a praxe, kdy aplikačním garantem je právě naše organizace.

V roce 2018 začaly úvodní práce na projektu – zejména rešerše. Projekt je plánovaný až do roku 2020, kdy budou pokračovat další aktivity.

Výživové poradenství, přednášky v oblasti výživy

Poradnu pro výživu jsme provozovali i v roce 2018. Z podstaty naší činnosti jsme se zaměřili spíše na děti, nově i na klienty trpící poruchami příjmu potravy. Služba není poskytována ze zdravotního pojištění, ale přímou platbou klienta. To je pravděpodobně jedním z důvodů, proč není kapacita služby naplněna.

O přednášky z oblasti výživy byl v roce 2018 zájem. Jednalo se zejména o přednášky pro osoby poskytující pěstounskou péči. Zde trochu narážíme na naší nedostatečnou kapacitu, proto musíme některé žádosti o přednášky odmítat.

Workshop „Hypopresivní metoda“

Hypopresivní metoda je cvičení, díky kterému je možné dosáhnout výrazného pokroku v oblasti břišních, zádových svalů a pánevního dna, o čemž existují kazuistiky. Cvičení je možné provádět doma, bez nutnosti dalších vynaložených nákladů na cvičení.

Hypopresivní cvičení proběhlo v Ústí nad Labem na cvičebním sále Centra podpory zdraví, z.ú. Celkově proběhlo hypopresivní cvičení ve 4 blocích. Cvičení vedla samotná autorka cvičební metody Bc. Ivana Chalupecká. Cílem semináře bylo naučit cvičební metodu natolik, aby klientky byly schopné cvičení provádět samostatně. Celkově bylo na seminář přihlášeno 20 klientek (naplněná kapacita semináře), semináře se zúčastnilo 16 klientek.

Cvičení seniorů

Všechny cvičební aktivity probíhají v 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 čočkami. K dispozici máme navíc psychomotorický padák, který využíváme pro cvičení mentálně postižených klientů.

Jedná se o pravidelné cvičení, které u nás probíhá již šestým rokem. Cvičíme 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 7.

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, klienti 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 2018 k nám chodilo pravidelně cvičit 73 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. Jaromíra Konečná a cvičí se vždy 2 hodiny v úterý, v dopoledních hodinách. V těchto dvou hodinách cvičí klienti z ústavů ve Všebořicích, na Severní Terase, z Trmic a z Předlic. U cvičení tak dochází kromě pohybové aktivity i ke vzájemnému setkávání klientů z různých ústavů a tím k jejich aktivizaci a kontaktu s dalšími osobami. Mentálně postižení, stejně jako senioři, u nás cvičí pravidelně už šestým rokem. V případě této skupiny je vidět značný přínos tohoto cvičení. Obecně se zlepšují motorické funkce, zvyšuje se pohyblivost klientů. V roce 2018 docházelo na lekce 18 klientů.

Zpráva o hospodaření

Mezi **hlavní** činnosti Centra podpory zdraví, z.ú. 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. Propojování zdravého životního stylu ve spolupráci s jinými subjekty

Finanční zdroje v roce 2018 byly získány zejména z grantů a dotačních titulů jednotlivých měst a krajů, dále pak z tržeb v projektu Cepík a vstupného na cvičení.

Přehled obdržených dotací a grantů v roce 2018

I. Dotace z TAČR ve výši 378 350,-Kč
II. Dotace z fondu Ústeckého kraje (projekt Cepík) ve výši 500.000,-Kč
III. Dotace z fondu Ústeckého kraje (projekt Poruchy příjmu potravy) ve výši 116 200,-Kč
IV. Dotace z MŠMT ve výši 211 597,- Kč
V. Dotace z Města Ústí nad Labem (projekt Cepík) 54 301,-Kč
VI. Dotace z Města Ústí nad Labem (cvičení mentálně postižených) 24 500,-Kč
VII. Dotace z fondu Středočeského kraje (projekt Cepík) ve výši 22 000,- Kč
VIII. Dotace z Úřadu práce ve výši 116 391,- Kč
IX. Dotace z Ústecké komunitní nadace ve výši 9 000,- Kč

Jiné příjmy v roce 2018

Příjmy z vedlejší hospodářské činnosti a vlastní tržby 0,-Kč
Vlastní tržby – hlavní činnost 232 000,-Kč

Finanční výkazy

Výkaz zisku a ztráty

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

VÝKAZ ZISKU A ZTRÁTY
ve zkráceném rozsahu

ke dni 31.12.2018
(v celých tisících Kč)

IČO
22608389

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

Označení	TEXT	Číslo řádku	Činnosti		
			Hlavní	Hospodářská	Celkem
			5	6	7
A.	**Náklady**	1			
A. I.	Spotřebované nákupy a nakupované služby	2	548		548
A. II.	Změny stavu zásob vlastní činnosti a aktivace	3			
A. III.	Osobní náklady	4	1 179		1 179
A. IV.	Daně a poplatky	5	6		6
A. V.	Ostatní náklady	6	35		35
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	1 768		1 768
B.	**Výnosy**	11			
B. I.	Provozní dotace	12	1 432		1 432
B. II.	Přijaté příspěvky	13			
B. III.	Tržby za vlastní výkony a za zboží	14	232		232
B. IV.	Ostatní výnosy	15			
B. V.	Tržby z prodeje majetku	16			
	Výnosy celkem Součet B.I. až B.V.	17	1 664		1 664
C.	**Výsledek hospodaření před zdaněním** ř. 17 - (ř. 10 - ř. 9)	18	-104		-104
D.	**Výsledek hospodaření po zdanění** ř. 18 - ř. 9	19	-104		-104

Sestaveno dne: 31.03.2019		Podpisový záznam statutárního orgánu účetní jednotky nebo podpisový vzor fyzické osoby, která je účetní jednotkou
Právní forma účetní jednotky z.s.	Předmět podnikání činnosti související s ochranou veřejného zdraví	Pozn.:

Rozvaha

Rozvaha podle Přílohy č. 1
vyhlášky č. 504/2002 Sb.

ROZVAHA
ve zkráceném rozsahu

ke dni 31.12.2018
(v celých tisících Kč)

Název, sídlo a právní forma účetní jednotky
Centrum podpory zdraví z.s.
Veleslavínova 3108/4
Ústí nad Labem
400 11

Účetní 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.	Oprávky k dlouhodobému majetku celkem		5		
B.	**Krátkodobý majetek celkem**	**Součet B.I. až B.IV.**	6	404	323
B. I.	Zásoby celkem		7		
B. II.	Pohledávky celkem		8	11	3
B. III.	Krátkodobý finanční majetek celkem		9	393	320
B. IV.	Jiná aktiva celkem		10		
	Aktiva celkem	**Součet A. až B.**	11	404	323

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	310	206
A. I.	Jmění celkem		13	215	310
A. II.	Výsledek hospodaření celkem		14	95	-104
B.	**Cizí zdroje celkem**	**Součet B.I. až B.IV.**	15	94	117
B. I.	Rezervy celkem		16		
B. II.	Dlouhodobé závazky celkem		17	85	115
B. III.	Krátkodobé závazky celkem		18	9	2
B. IV.	Jiná pasiva celkem		19		
	Pasiva celkem	**Součet A. až B.**	20	404	323

Sestaveno dne: 31.03.2019		Podpisový záznam statutárního orgánu účetní jednotky nebo podpisový vzor fyzické osoby, která je účetní jednotkou
Právní forma účetní jednotky z.s.	Předmět podnikání činnosti související s ochranou veřejného zdraví	Pozn.:

Závěrem

Do budoucna plánujeme další rozvoj organizace, zejména v oblastech, kterým se už věnujeme. Očekáváme další rozvoj projektu věnovaného poruchám příjmu potravy a větší zaměření na rodiče v rámci výživy dětí.

Z pohybových aktivit bychom rádi docílili toho, aby se hypopresivní technika cvičila u nás pravidelně a určitě chceme pokračovat ve cvičení seniorů, protože seniorská komunita se nám rozrůstá a pohyb je důležitý preventivní prvek.

Poděkování

Děkuji všem spolupracovníkům za jejich práci. Jsme dobrý tým a vážím si toho.

Děkuji našim příznivcům. Vždy je dobré, když vaší práci někdo ocení.

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

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

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

Kontaktní a identifikační data

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

Ing. Alena Škvorová
Koordinátorka projektů
778 003 328
asistentka@cepoz.cz

Bc. Anna Jánská
Specialista na výživu
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
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