



**CENTRUM
PODPORY
ZDRAVÍ, Z. Ú.**

Výroční zpráva

2020

Rok 2020 byl rokem, poznamenaný pandemií Covid 19. Všechny nás to změnilo, styl práce se změnil, ale museli jsme se s tím poprat. A poprali.

Ing. Lenka Plzáková
ředitelka

Obsah

Představení organizace	1
Partneři organizace	2
Shrnutí roku 2020 v organizaci	3
Popis činností organizace v roce 2020	4
Finanční výkazy	10
Závěrem	12
Kontaktní a identifikační data	13

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.
- Preventivní projekt zaměřený na řešení dětské obezity změnou chování rodičů.
- Aktivizační, tělovýchovné a preventivně zdravotní pohybové aktivity zaměřené na seniory, mentálně postižené a širokou veřejnost.
- Individuální výživové a psychologické 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 a institucí, které nám umožňují realizovat naši činnost.



Shrnutí roku 2020 v organizaci

V roce 2020 jsme, jako v jiných letech, zahájili svoji činnost na našich projektech. To znamenalo pokračování projektu Cepík, projektu primární prevence poruch příjmu potravy na základních školách, cvičení seniorů a cvičení mentálně postižených. Nadále jsme řešili výzkumný projekt zaměřený na prevenci obezity u rodičů předškolních dětí. V rámci spolupráce s Norskou organizací Spiseforstyrrelsesforeningen jsme odjeli na pracovní cestu do Oslo. Povedlo se nám otevřít mobilní rodinné centrum KOLOcafé na Střekovském nábřeží. I nadále jsme plánovaly poskytovat nutriční a psychologické poradenství a přednášky v oblasti výživy a psychologie.

A pak nastala pandemie Covid-19...

Vzhledem k tomu, že naše aktivity jsou postaveny na práci s dětmi, se seniory nebo mentálně postiženými, byla naše činnost na některých projektech vysloveně zastavena. Akce pro širokou veřejnost byly rušeny. Proto letošní výroční zpráva bude bohužel velice stručná.



**CENTRUM
PODPORY
ZDRAVÍ, Z. Ú.**

Popis činností organizace v roce 2020

Činnosti v roce 2020 můžeme rozdělit do jednotlivých projektů, které naše 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 změnu životního stylu rodiny ve 21. století
- Nutriční a psychologické poradenství, přednášky v oblasti výživy a psychologie
- Cvičení seniorů
- Aktivizace mentálně postižených pohybovými aktivitami
- Provoz mobilního rodinného centra KOLOcafé.

Projekt Cepík – zdravý životní styl předškolních dětí

Projekt Cepík realizujeme již osmým 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.

Covid-19:

V roce 2020 byl provoz mateřských škol, co se týká dětí omezen minimálně. Představení pro děti se kromě dubna a letních prázdnin hráli po celou dobu. Školení kuchařek proběhlo ještě před pandemií, ale u ostatních aktivit byla realizace výrazně omezena. Z přednášek pro rodiče a pedagogické pracovníky se nám podařilo realizovat pouze jednu a to v srpnu. Ostatní akce ve školkách určené pro dospělé (rodiče, pedagogy) byly z preventivních důvodů rušeny. Doufáme, že to v příštím roce

doženeme. V projektu bylo zapojeno 1087 dětí z 20 mateřských škol. Proškoleny byly 21 kuchařek a pouze 37 pedagogů. Pro školky byla vypracována úvodní výživová zpráva, závěrečnou zprávu jsme nezpracovali z důvodu nestandardního fungování mateřských škol.

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

Tento projekt realizujeme třetím rokem. Jedná se o projekt primární prevence a je rozdělen pro dívky a chlapce. U dívek intervenujeme 7. 8. a 9. ročníky základních škol a střední školy. U chlapců zapojujeme 8. a 9. ročníky základních škol a opět střední školy. Školám je projekt nabízen zdarma a je postaven na dvou aktivitách:

- **Beseda s psychoterapeutkou** – tato aktivita je určena dívkám a je realizována s externí psychoterapeutkou. Je zaměřena zejména na sebeúctu a sebezpřijetí.
- **Beseda s preventistou** - s chlapci pracuje preventista na téma bigorexie, kde se věnuje správnému cvičení a anabolickým steroidům.

Covid -19:

Vzhledem k situaci s Covid-19 jsme místo výstavy začaly realizovat **doprovodné on-line aktivity**. Byly natočeny 2 videa a plánovaly jsme sérii podcastů a vytvoření webu o zdravém cvičení a doplňcích stravy. Tyto aktivity se nám už nepodařilo zrealizovat.

Odkazy na videa jsou uvedeny zde:

<https://www.cepoz.cz/anorexie-bulimie/>

<https://www.cepoz.cz/bigorexie/>

Vzhledem ke změně aktivity výstavy na on-line aktivity, jsme upravili tiskoviny. V roce 2020 jsme v rámci projektu intervenovali 117 formou besed, protože školy byly otevřené pouze v lednu, únoru, září a v prosinci.



Výzkumný projekt ve spolupráci s Masarykovou univerzitou zaměřený zdravý životní styl rodin ve 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 2020 pokračovaly práce na projektu. V květnu bylo otevřeno mobilní rodinné centrum, kde v létě probíhaly volnočasové akce pro děti. Výstupem projektu jsou webové stránky www.obezitanenidedicna.cz, kde běží internetový kurz pro rodiče dětí, potažmo celou rodinu na zlepšení životního stylu. Naše organizace zajišťuje doprovodné aktivity, které podporují internetový systém.

Covid-19

Covid -19 nám velice omezil aktivity s dětmi a celkově činnost mobilního rodinného centra. Akce proběhly pouze v červnu, červenci a srpnu a jedna akce se povedla v prosinci. Jinak bylo rodinné centrum z důvodu Covidu zavřené.

OBEZITA

NENÍ

DĚDIČNÁ

Cvičení seniorů

Cvičení probíhá na našem vlastním cvičebním sále s kapacitou 12 klientů. Sál je vybaven podložkami na cvičení, velkými míči, overbally, posilovacími gumami, malými činkami a balančními ččkami. Jedná se o pravidelné cvičení, které u nás probíhá dlouhodobě. 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 6.

Na cvičení dojíždějí z 99 % ženy z širšího okolí města Ústí nad Labem. Klientská základna je stabilní, klienti se pravidelně vrací. Kromě zlepšení fyzické kondice získávají klienti důležitý sociální kontakt, a tím částečně předcházejí sociálnímu vyloučení, které je u této věkové skupiny obyvatelstva velice časté. V roce 2020 u nás bylo cvičit 202 seniorů (nejedná se o unicity).



Covid-19

Cvičilo se pouze první 3 měsíce v roce 2020 a poté v září a listopadu. Zbytek roku vzhledem k vládním opatřením, ale i cílové skupině bylo cvičení zrušeno.

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. Cvičí se vždy 2 hodiny dopoledne 1x v týdnu. 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.

Kromě běžných cvičebních pomůcek, které využíváme u cvičení seniorů je, zde využíváme navíc psychomotorický padák. Mentálně postižení, u nás rovněž cvičí pravidelně už několik let. V případě této skupiny je vidět značný přínos tohoto cvičení.

Obečně se zlepšují motorické funkce, zvyšuje se pohyblivost klientů. V roce 2020 docházelo na lekce 14 klientů.

Covid 19:

Z důvodu vládních opatření a cílové skupiny se cvičilo pouze v lednu, únoru, březnu a září.

Výživové a psychologické poradenství, přednášky v oblasti výživy a psychologie

Poradnu jsme provozovali i v roce 2020. 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.

Covid-19

Tyto činnosti byly opět z důvodu Covid-19 velice omezeny. V případě některých přednášek byla zvolena on-line forma. U poradenství je však tato forma velice málo účinná a proto bylo poskytování těchto služeb omezeno.

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 2020 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 2020

- I. Dotace z TAČR ve výši 732 134,-Kč
- II. Dotace z fondu Ústeckého kraje (projekt Cepík) ve výši 453 500,-Kč
- III. Dotace z fondu Ústeckého kraje (projekt Poruchy příjmu potravy) ve výši 440 630,-Kč
- IV. Dotace z MŠMT ve výši 492 669,- Kč
- V. Dotace z fondu Primátor 8 561,70,-Kč
- VI. Dotace z Města Ústí nad Labem (cvičení mentálně postižených) 23 500,-Kč
- VII. Dotace z Úřadu práce ve výši 30 000,- Kč
- VIII. Dotace z Norských fondů (bilaterální spolupráce) ve výši 107 732,-Kč
- IX. Nadace ČEZ ve výši 30 000,- Kč
- X. Nadace Zdravé město 30 000,-Kč
- XI. Podpora z programu Covid 20 518,-Kč

Jiné příjmy v roce 2020

Příjmy z vedlejší hospodářské činnosti 12 000,-Kč
Vlastní tržby – hlavní činnost 159 000,-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 31.12.2020
(v celých tisících Kč)

Název a sídlo účetní jednotky

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

Účetní jednotka doručit:
1 x příslušnému finančnímu
orgánu

IČO

22808389

Označení	TEXT	Číslo řádku	Činnosti		
			Hlavní 5	Hospodářská 6	Celkem 7
A.	Náklady	1			
A. I.	Spotřebované nákupy a nakupované služby	2	940		940
A. II.	Změny stavu zásob vlastní činnosti a aktiva	3			
A. III.	Osobní náklady	4	1 587		1 587
A. IV.	Daně a poplatky	5			
A. V.	Ostatní náklady	6	4		4
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	2 531		2 531
B.	Výnosy	11			
B. I.	Provozní dotace	12	2 369		2 369
B. II.	Přijaté příspěvky	13			
B. III.	Tržby za vlastní výkony a za zboží	14	159	12	171
B. IV.	Ostatní výnosy	15			
B. V.	Tržby z prodeje majetku	16			
	Výnosy celkem Součet B.I. až B.V.	17	2 528	12	2 540
C.	Výsledek hospodaření před zdaněním f. 17 - (f. 10 - f. 9)	18	-3	12	9
D.	Výsledek hospodaření po zdanění f. 18 - f. 9	19	-3	12	9

Sestaveno dne: 27.05.2021		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
vyhláškou č. 504/2002 Sb.ROZVAHA
ve zkráceném rozsahuke dni 31.12.2020
(v celých tisících Kč)Název, sídlo a právní forma
účetní jednotkyCentrum podpory zdraví z. s.
Veleslavínova 3108/4
Ústí nad Labem
400 11Účetní jednotka doručit:
1 x příslušnému fin. orgánu

IČO
22808389

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.	Oprávy k dlouhodobému majetku celkem	5		
B.	Krátkodobý majetek celkem Součet B.I. až B.IV.	6	388	452
B. I.	Zásoby celkem	7		
B. II.	Pohledávky celkem	8	1	17
B. III.	Krátkodobý finanční majetek celkem	9	385	435
B. IV.	Jiná aktiva celkem	10		
	Aktiva celkem Součet A. až B.	11	388	452
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	209	217
A. I.	Jméni celkem	13	208	208
A. II.	Výsledek hospodaření celkem	14	3	9
B.	Cizí zdroje celkem Součet B.I. až B.IV.	15	177	235
B. I.	Rezervy celkem	16		
B. II.	Dlouhodobé závazky celkem	17	138	175
B. III.	Krátkodobé závazky celkem	18	39	60
B. IV.	Jiná pasiva celkem	19		
	Pasiva celkem Součet A. až B.	20	388	452

Sestaveno dne: 27.05.2021	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 nevíme...

Pevně věříme, že se situace zlepší, ale velice těžké cokoliv plánovat nejenom vzhledem k probíhajícím projektům, ale i vzhledem k personálním a finančním zdrojům.

Nicméně věříme, že to všechno dobře dopadne.



Poděkování

Děkuji všem, že jsme to spolu zvládli. Bylo toho nečekané a pro všechny moc náročné.

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. Eva Hájková

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