



VÝROČNÍ ZPRÁVA 2024





Obsah

Úvodní slovo	4
Naše poslání a pro koho tu jsme	5
Poděkování	5
Akce a aktivity v nabídce SAWA centra v roce 2024	6
Akce zaměřené na zdraví a prevenci	6
Pohybové akce	12
Tvořivé akce	13
Cíle a vize pro rok 2025	14
Možná spolupráce a podpora	14
Tým SAWA centra, který o vás pečoval v roce 2024	15
Příloha – Finanční výkazy	16

Kontakt



Úvodní slovo

Milí přátelé, vážení čtenáři,

rok 2024 byl pro SAWA centrum z. ú. dalším milníkem na cestě za zdravějším a vědomějším životem. Byl rokem vnitřního objevování a hlubšího propojení s komunitou, kterou už několik let s radostí doprovázíme na cestě za (sebe)péčí o zdraví těla, mysli i duše. Zároveň to byl i rok, který nás utvrdil v tom, že na naší společné cestě jsme teprve na začátku.

Současný životní styl klade vysoké nároky na psychickou odolnost, fyzické zdraví a vnitřní rovnováhu a každodenní boj s časem nám často brání věnovat se tomu nejdůležitějšímu, co v životě máme – našemu zdraví. Stejně jako v letadle, kdy v případě úbytku kyslíku v kabině musíte nejprve nasadit kyslíkovou masku sami sobě, abyste následně mohli pomoci ostatním, tak i v každodenním životě musíte mít sami sílu a energii, abyste se mohli starat o své blízké, pracovat a energii mohli předávat dál. Až příliš často při našich setkáních ale vidíme, že lidé na sebe a své zdraví zapomínají nebo ho upozaďují na spodní příčky svých priorit. Přitom je to právě tolik podceňovaná prevence, která dokáže ušetřit čas, peníze, energii, a především samotné zdraví – fyzické i psychické. Vaše i naše každodenní příběhy nás stále přesvědčují, že prevenci, osvětu, vzdělávání, podpůrné terapeutické i pohybové aktivity, ale i společná setkávání je třeba přirozeně zařazovat do běžného života, kde mají svou nezastupitelnou roli.

Síla spočívá v jednoduchosti a pravidelnosti. Proto jsme se v roce 2024 zaměřili na malé, ale účinné kroky, které vedou k lepšímu zdraví a pohodě. Společně jsme objevovali, jak nacházet zdroje síly a harmonii uvnitř sebe, a krůček po krůčku je žili v každodenním životě. Naše akce, kurzy, workshopy, cvičení a přednášky, které oslovily stovky účastníků, byly vedeny s důrazem na návrat k přirozenosti – v jídle, pohybu, odpočinku i vzájemné podpoře. Věříme, že právě tato jednoduchost přináší hluboké změny a dlouhodobé výsledky našich klientů.

Také věříme, že skutečná změna začíná uvnitř. Právě proto jsme v roce 2024 rozšířili naši nabídku o nové programy, navázali spolupráci s dalšími odborníky a otevřeli dveře novým



možnostem pro naše klienty – od podpory duševního zdraví po aktivní péči o tělesnou kondici. Naše motto „Sílu, kterou hledáš venku, najdi v sobě“ se tak stalo nejen nápisem na našich oknech, ale i poselstvím všech našich aktivit. Společně jsme hledali cesty, jak žít zdravěji, vědoměji a s větší radostí.

Děkujeme vám, že jste s námi sdíleli svou energii a pomáhali vytvářet prostředí, které léčí nejen tělo, ale i duši. S vděčností rekapitulujeme, co se nám společně podařilo, a s nadějí se díváme vpřed – k novým inspirativním setkáním, projektům, příležitostem i výzvám. Těší nás, že můžeme být součástí příběhů, kde zdraví, rovnováha a sebepoznání nejsou jen cílem, ale cestou samotnou, na které vás rádi budeme provázet i v dalších letech. Toto vědomí je nám tak motorem pro pokračování a rozvoj našich dalších aktivit v SAWA centru.

Děkujeme za vaši dosavadní důvěru, energii a společnou cestu. Těšíme se na viděnou v roce 2025 – ať už na kurzech, v přednáškovém sále či INDY VINDY v práci s tělem :) Jsme tu pro vás a vaše zdraví.

Mgr. Petra Smolíková
zakladatelka a ředitelka SAWA centra z. ú.

Naše poslání a pro koho tu jsme

SAWA centrum je místem, které vzniklo s cílem podporovat zdravý životní styl, vědomou péči o tělo i mysl a poskytovat prostor pro vzdělávání, odpočinek, sebepoznání a setkávání. Naším posláním je ukázat, že prevence a péče o zdraví mají smysl v každém věku, a nabídnout lidem nástroje, jak mohou sami aktivně ovlivnit svou pohodu, vitalitu a kvalitu života.

Centrum je určeno široké veřejnosti – od jednotlivců hledajících cestu ke zdravějším návykům, přes rodiče, kteří chtějí podpořit zdravý

vývoj svých dětí, až po firmy a pedagogy, pro které připravujeme speciální programy zaměřené na wellbeing a prevenci stresu.

Věříme v sílu propojení odborných znalostí z oblasti výživy, naturopatie, zdravého pohybu a funkční medicíny s lidským přístupem a sdílením zkušeností. Chceme lidem předat informace, ale zejména je motivovat, inspirovat a být jim průvodcem k takovému způsobu života, aby se ve svém těle i mysli cítili dobře každý den.



Poděkování

Rádi bychom ze srdce poděkovali všem, kdo v roce 2024 stáli po našem boku – ať už jako účastníci, klienti, spolupracovníci, lektori nebo podporovatelé. Díky vám SAWA centrum stále dýchá a přináší témata, která podporují zdraví, prevenci a vědomý životní styl.

Tento rok byl pro nás plný inspirativních setkání, nových zkušeností a silných momentů, které nás utvrdily v tom, že cesta, kterou jdeme, má smysl. Vaše zpětná vazba, nadšení a rostoucí zájem o naše programy nám ukazují, že naše úsilí přináší hodnotu.

Také si velmi vážíme možnosti být součástí projektu Ženy 50+ Rodinného centra Poděbrady, který je smysluplně a profesionálně postaven a přináší ženám nejen podporu, ale i inspiraci k novým začátkům. Děkujeme za důvěru a prostor být u toho.

Děkujeme vám za přízeň, spolupráci a důvěru. Těšíme se na další společně strávený čas v roce 2025!

Akce a aktivity

v nabídce SAWA centra v roce 2024

Akce zaměřené na zdraví a prevenci – pro tělo i duši

Kyčle jako nové (workshop)

– lektorka Michaela Mojzis, Remedy Pilates

19. 1. 2024

Workshop byl zaměřen na zdravý a funkční pohyb kyčelních kloubů. Účastníci se seznámili s teorií správného postavení pánve, vlivu sedavého životního stylu na mobilitu a stabilitu kyčlí a naučili se, jak pohyb ovlivňuje celý pohybový aparát. Součástí programu byly praktické ukázky a cvičení s rehabilitačními pomůckami, které podpořily uvolnění a zpevnění klíčových svalových skupin. Workshop nabídl účastníkům jednoduché, ale účinné techniky pro každodenní péči o kyčle a prevenci bolesti.

Dostaň cukr pod kontrolu (přednáška)

– lektorka DiS. Julie Zákostelecká

1. 2. 2024

Přednáška „Dostaň cukr pod kontrolu“ nabídla účastníkům komplexní pohled na vliv stravy a životního stylu na hladinu krevního cukru. Zájemci si mohli změřit svou glykémii a na praktických příkladech zjistit, jak jednotlivé potraviny, jejich kombinace i načasování jídla ovlivňují hladinu cukru v krvi. Bylo zdůrazněno, jak klíčová je stabilní glykémie nejen pro energii a náladu, ale i pro prevenci chronického zánětu v těle. Účastníci získali praktické tipy pro každodenní stravování a úpravu životního stylu.

Funkční dech pro tělo i duši (workshop)

– lektorka Michaela Mojzis, Remedy Pilates

1. 3. 2024

Workshop „Funkční dech pro tělo i duši“ byl zaměřen na propojení teorie a praxe zdravého dýchání podle metody Oxygen Advantage. Účastníci se seznámili s principy správného fungování bránice, významem dechu pro fyzické i psychické zdraví a jeho vlivem na celkové fungování organismu. Vyzkoušeli si měření Bolt skóre, různé dechové techniky a praktická cvičení, která mohou snadno zařadit do každodenního života. Workshop pomohl účastníkům lépe pochopit, jak vědomá práce s dechem podporuje vitalitu, soustředění i vnitřní klid.

Spánek, nejlevnější lék (přednáška)

– lektorka Ing. Monika Novotná

7. 3. 2024

Přednáška „Spánek, nejlepší lék“ byla zaměřena na význam kvalitního spánku pro regeneraci těla, obnovu energie a tvorbu hormonů. Účastníci se seznámili s principy cirkadiálních rytmů, jednotlivými fázemi spánku a jejich vlivem na fyzické i psychické zdraví. Součástí byly i tipy na správnou spánkovou hygienu a přirozené způsoby, jak podpořit zdravý a hluboký spánek pomocí přírodních prostředků.

Wellbeing a Prevence vyhoření pro pedagogy (celodenní akce)

– lektorka Mgr. Petra Smolíková, spolupráce pro MAP Podlipansko a MAP vzdělávání

19. 4. 2024

Program akce zahrnoval teoretickou část o vlivu stresu na tělo a praktické tvořivé dílny a dechová cvičení pro podporu regenerace a pohody. Odpolední program „Prevence vyhoření“ pak nabídl dal-

ší teoretické poznatky o mechanismech vyhoření a praktické aktivity zaměřené na práci s dechem a kreativními technikami, které pomáhají posílit odolnost vůči stresu. Obě akce byly koncipovány tak, aby pedagogy podpořily v péči o vlastní zdraví a zvládání náročných situací.

Prevence vyhoření (teambuilding)

– lektorky Mgr. Petra Smolíková, Dagmar Kudrnová, spolupráce pro MAP Podlipansko a MAP vzdělávání

6.5. 2024

Teambuilding pro zaměstnance.

Chodidla v pohybu (kurz)

– lektorka Gabriela Nollová

od 4.9. 2024

Praktický pohybový uzavřený kurz – zaměřený na jednu z nejpodceňovanějších, ale klíčových oblastí těla – chodidla. Čtyřdílný cyklus „Chodidla v pohybu“ pomohl účastníkům probudit vnímání vlastního těla odspodu a začít pracovat s aktivním chodidlem jako základem zdravého pohybu. Každá lekce se věnovala nejen technikám pro aktivaci klenby a zlepšení stability, ale také tomu, jak se zdravé chodidlo promítá do celkového držení těla a efektivity pohybu. Cílem bylo zlepšit tzv. pohybové IQ – tedy schopnost těla pohybovat se vědomě, efektivně a bez přetěžování. Kurz si získal velký ohlas a rádi na něj navážeme i v roce 2025.

IMUNITA krok za krokem (přednáška)

– lektorka Mgr. Petra Smolíková

5.9. 2024

Přednáška „Imunita krok za krokem“ na začátku školního roku a s příchodem podzimního období nabídla účastníkům ucelený pohled na podporu zdraví v chladnějším počasí. Byla zaměřena na význam stravy, bylin a klíčových nutričních látek pro posílení imunity. Účastníci získali praktické tipy a doporučení, jak v domácím prostředí pečovat o zdraví dětí i dospělých a předcházet podzimním neduhům.

Probud' svá chodidla (workshop)

– lektorka Michaela Mojzis, Remedy Pilates

13.9. 2024

Workshop „Probud' svá chodidla“ byl zaměřen na to, jak chodidla ovlivňují držení těla a proč je jejich správná funkce základem zdravého pohybu. Účastníci se dozvěděli, jak aktivovat svaly nožní klenby, proč je důležité rovnoměrné zatížení chodidel a jak špatné pohybové návyky vedou k problémům v celém těle. Praktická část byla věnována jednoduchým cvikům pro mobilitu, stabilitu a aktivní stoj, které lze snadno zařadit do běžného dne a tím podpořit zdravé pohybové vzorce.

5 jazyků lásky (workshop)

– lektori manželé Michaela a Tomáš Mojzise

8.11. 2024

Workshop „5 jazyků lásky“ účastníkům představil koncept pěti základních způsobů, jakými lidé vyjadřují a vnímají lásku – slovy ujištění, časem stráveným společně, dárky, skutky a dotekem. Díky praktickým cvičením si každý mohl uvědomit svůj primární „jazyk lásky“ i způsoby, jakými nejlépe projevoval náklonnost druhým. Workshop podpořil lepší porozumění ve vztazích a nabídl nástroje pro posílení vzájemné komunikace a blízkosti. *Akce proběhla za dobrovolný příspěvek a výtěžek byl věnován na podporu dvou místních kluků v těžké životní situaci. Všem zúčastněným za podporu děkujeme.*

DEN ZDRAVÍ (přednášky, workshopy, cvičení)

– lektorky: Dagmar Kudrnová, Eva Riegerová, Ing. Monika Novotná, Gabriela Nollová, Lenka Suchánková, Alena Válková, Mgr. Petra Smolíková

15.11. 2024

Celodenní akce Den zdraví probíhá každoročně od roku 2019 a je výsledkem společné dobrovolné práce našich lektorů, kteří se na ni podílejí bez nároku na honorář. Program akce každoročně sestavujeme tak, aby reflektoval aktuální témata a potřeby veřejnosti v oblasti prevence zdraví. Cílem je nabídnout široké spektrum informací a praktických ukázek, které pomáhají lidem aktivně pečovat o své zdraví a předcházet zdravotním problémům.

Nabitý program ročníku 2024 nabízí následující přednášky, workshopy a cvičení:

Čekají na vás ochutnávky zdravé stravy, ukázky cvičení, tematické koutky a různé testy. Naši lektori vám představí to nejlepší ze svých lekcí a terapií. Přijďte se inspirovat a najít nové způsoby péče o tělo i mysl. **Těšíme se na vás!**

- 13:00 **Úvod, ochutnávky**
- 13:30 **Aromaterapie v praxi** (Eva Riegerová)
- 14:00 **Zdravý talíř** (Mgr. Petra Smolíková)
- 14:30 **Ošetření fascií a jizev** (Dagmar Kudrnová)
- 15:00 **Pauza na občerstvení a dotazy**
- 15:15 **Stick mobility – cvičení s tyčemi** (Lenka Suchánková)
- 15:50 **Cviky do kanceláře** (Gabriela Nollová)
- 16:20 **Pauza na občerstvení a dotazy**
- 16:30 **Craniosacrální ošetření** (Eva Riegerová)
- 17:00 **Domácí lékárnička** (Ing. Monika Novotná)
- 17:30 **Zdraví kostí a prevence osteoporózy** (Mgr. Petra Smolíková)

Zdraví ženy (přednáška)

– lektorka Mgr. Petra Smolíková

28.11. 2024

Přednáška „Zdraví ženy“ se zaměřila na téma perimenopauzy, typické příznaky tohoto období a možnosti, jak podpořit tělo přirozenou cestou. Účastnice získaly informace o významu vyváženého „zdravého talíře“, správné stravě, bylinách a vhodných nutričních doplňcích, které mohou pomoci zmírnit nepříjemné symptomy a podpořit celkovou pohodu. Přednáška nabízela praktické rady pro ženy, jak pečovat o své zdraví v této životní fázi.

Ženy 50+ (přednášky a individuální konzultace)

– lektorka Mgr. Petra Smolíková, Eva Riegerová

– spolupráce na projektu Rodinného centra Poděbrady

Projekt zaměřený na aktuální témata žen věku 50+ je smysluplně a profesionálně postaven a přináší ženám nejen podporu, ale i inspiraci k novým začátkům.





Zdraví ženy (přednáška) – lektorka Mgr. Petra Smolíková

28.11. 2024

Přednáška „Zdraví ženy“ se zaměřila na téma perimenopauzy, typické příznaky tohoto období a možnosti, jak podpořit tělo přirozenou cestou. Účastnice získaly informace o významu vyváženého „zdravého talíře“, správné stravě, bylinách a vhodných nutričních doplncích, které mohou pomoci zmírnit nepříjemné symptomy a podpořit celkovou pohodu. Přednáška nabízela praktické rady pro ženy, jak pečovat o své zdraví v této životní fázi.

Ženy 50+ (přednášky a individuální konzultace) – lektorka Mgr. Petra Smolíková, Eva Riegerová
– spolupráce na projektu Rodinného centra Poděbrady

Projekt zaměřený na aktuální témata žen věku 50+ je smysluplně a profesionálně postaven a přináší ženám nejen podporu, ale i inspiraci k novým začátkům.

Wellbeing pro vedení MŠ

– Mgr. Petra Smolíková, Zdeňka Kopecká, spolupráce pro MAP Podlipansko a MAP vzdělávání

16.12. 2024

Terapie stylingem byl hravý a inspirativní workshop zaměřený na to, jak oblečení ovlivňuje naše vnímání sebe sama, náladu i energii. Účastnice se dozvěděly, jak prostřednictvím oblečení a barev podpořit své silné stránky a jak si tvořit šatník, který vyjadřuje jejich osobnost a zároveň přináší komfort i radost. Součástí programu bylo i společné opečování – zdravé a chutné jídlo a motivační povídání o tom, jak si v každodenním životě hledat mikromomenty pro sebe. Téma sebe-péče bylo propojeno s prevencí vyhoření – ukázali jsme si, že drobné vědomé kroky, jako je výběr oblečení, strava nebo odpočinek, mohou dlouhodobě posilovat naši vnitřní rovnováhu a odolnost.

Kromě tematických přednášek a workshopů u nás po celý rok pravidelně probíhaly také individuální terapie a kurzy:

terapie:

- nutriční terapie a konzultace
- měření stavby těla
- klinická naturoterapie
- aromaterapie
- psychoterapie
- Bachovy květové esence
- masáže dětí a kojenců
- beauty akupunktura
- ošetření jizev osteopatickými technikami
- viscerální a neurální manipulace
- cranio-sacrální ošetření
- obličejové lázně

workshopy:

- Kyčle jako nové
- Funkční dech pro tělo i duši – Oxygen Advantage
- Probud' svá chodidla
- 5 jazyků lásky

přednášky:

- Dostaň cukr pod kontrolu
- Spánek – nejlevnější lék
- Imunita – efektivně krok za krokem
- Zdraví ženy

kurzy:

- Baby masáže
- Aromaterapie – bylinná lékárnička
- Jóga pro začátečníky
- Chodidla v pohybu
- Kurz Kancelářské protažení

Pohybové akce



Radost z pohybu pro seniory (cvičení)

– lektorka Gabriela Nollová

22.11. 2024

Klidnou a hravou formou mohli senioři trénovat mobilitu těla, rozhýbávat klouby a relaxovat svaly a fascie s využitím různých cvičebních pomůcek. V lekci jsme se zaměřili i na trénování paměti a kognitivní funkce, kdy součástí každé lekce byl i jednoduchý domácí úkol, např. přijít v barevném tričku, přinést recept na buchty, přijít v každé ponožce jiné atd. Tyto lekce pomáhaly s udržením kondice, snížením únavy, zlepšení nálady a jejich důležitým cílem bylo setkávání se v kolektivu a udržování kontaktu. Cvičení bylo určeno pro ženy i muže v důchodovém věku, včetně seniorů, kteří již nejsou tak aktivní nebo jim zdraví již nedovoluje sportovat. Ukázková lekce proběhla zdarma.

Mikulášské protažení (cvičení)

– lektorka Lenka Suchánková

8.12. 2024

Během cvičící lekce lektorka Lenka ukázala, jak se protáhnout s thrabandy, jak uvolnit fascie s tenisáky a jak sám(a) sobě namasírovat chodidla pomocí tenisáků.

Dynamická meditace

– lektorka Sabina Toktas

21.3. 2024

Skvělý způsob, jak se na konci pracovního dne odreagovat, uvolnit a oprostit se od starostí a stresu. Zbavuje napětí a ztuhlosti v těle i mysli. Uvolněná energie tak může proudit a přinášet nám radost, klid a blaženost.

Po celý rok u nás pravidelně probíhaly také lekce zdravého pohybu, jógy a pilates. Ve spolupráci s nymburskou porodnicí jsme rovněž nabízeli lekce těhotenské jógy, které si našly své stálé místo v našem programu.

Průběžné pravidelné cvičení:

- cvičení pro ženy (diastáza, pánevní dno, kyčle ad.)
- pilates
- jóga
 - o pro začátečníky
 - o pro těhotné
 - o mindfulness jóga
 - o hormonální jóga
 - o obličejová jóga s míčkováním
 - o vinyasa jóga
 - o dětská jóga
- zdravé tělo
- zdravá záda



Tvořivé akce

CRAZY botky (workshop)

– lektorka Zuzana Kunášková, Bosá noha/Outdoorkids

2.3. 2024

Tvořivý workshop „Crazy botky“ přinesl účastníkům prostor pro tvořivost a osobitý design barefoot obuvi. Každý si mohl pod vedením lektora vyzkoušet různé techniky malování na boty a vytvořit si jedinečný originál, který odrážel jeho styl a kreativitu. Workshop spojil radost z tvoření s praktickým výsledkem – osobně upraveným párem barefoot bot.



Malování obrazu na plátno (workshop)

– lektorka Ivana Machová

6.4. 2024

Celodenní tvořivý workshop „Malování obrazu na plátno“ proběhl pod vedením zkušené lektorky Ivany Machové a byl věnován práci s akrylovými barvami. Účastníci si zkoušeli různé techniky malby, kreativní postupy a vytvořili si vlastní originální obraz. Akce proběhla v komorní, rodinné atmosféře jako uzavřený workshop.

Vánoční tvoření pro děti (workshop)

– lektorka Kristýna Prokešová

14.12. 2024

Tvořivý workshop „Vánoční tvoření“ byl určený dětem jako hravá a kreativní chvíle, během které si každý mohl vyrobit vlastní sváteční ozdobu — vánoční kouli ze stuh. Pod vedením lektorky si děti vyzkoušely jednoduché techniky zdobení a s radostí tvořily originální dekorace, které si mohly odnést domů jako krásnou připomínku vánoční atmosféry.

Catering

Díky našim bohatým zkušenostem v rámci našich služeb nabízíme také zajištění cateringu pro menší akce. Menu poskládané dle principů zdravé výživy a sezonní dostupnosti, ale zároveň beroucí ohled na chuťové buňky představí možnost vyvážené a chutné životosprávy.

Catering pro akci Vzhůru k výškám v MŠ Větrník (catering)

– spolupráce pro MAP Podlipansko a MAP vzdělávání

23.5. 2024

Pro společné setkání pracovních skupin jsme připravily lehké a zdravé občerstvení. Nechyběly domácí pomazánky z kvalitních surovin, barevné zeleninové špalíčky ani osvěžující letní malinový dort. Cílem bylo nabídnout chutné a zároveň výživově vyvážené pohoštění, které inspiruje ke zdravějším stravovacím návykům.

Cíle a vize pro rok 2025

V roce 2025 chceme pokračovat v duchu dalšího rozvoje. Naším hlavním cílem zůstává důraz na kvalitu nabízených služeb a aktivit, komplexní zaměření témat na tělo, mysl i ducha, šíření osvěty o prevenci, individuální péči i společná setkávání a sdílení. Chceme také nabídnout nová témata v oblasti zdraví, prevence a péče o sebe a rádi bychom rozšířili náš terapeutický tým o další odborníky, abychom mohli nabídnout širší spektrum služeb a individuální péče. Věnovat se ale chceme i budování dlouhodobých vztahů s novými partnery a podporovateli.

Pokud nám to čas a kapacity dovolí, začneme také s revitalizací komunitní zahrady – prostoru pro setkávání, odpočinek i praktické workshopy, který bude propojením přírody, pohybu a zdravého životního stylu.

Dále se zaměříme na následující dílčí, ale stejně důležité cíle:

- realizace desítek přednášek, kurzů, lekcí, workshopů, setkání, terapií, konzultací a dalších aktivit
- rozšíření nabídky aktivit pro skupiny klientů různého věku i potřeb
- šířit osvětu a vzdělávat o aktuálních tématech psychického a fyzického zdraví
- inspirovat a motivovat veřejnost k prevenci
- nabídnout našim klientům bezpečný prostor pro sdílení, vzdělávání, terapie a (sebe)péči
- zapojit do naší činnosti co nejširší veřejnost
- najít nová partnerství pro spolupráci a podporu našich aktivit
- rozvoj fundraisingu a propagace

Možná spolupráce a podpora

Jsme nově vzniklý ústav (s dlouhodobými zkušenostmi lektorů), který se snaží šířit osvětu v oblasti zdraví a péče o sebe. Tento rok byl pro nás výzvou i potvrzením, že přesto, že jsou některé etapy náročné, tak má smysl pokračovat. Zatím se nám nepodařilo získat podporu z dotačních programů, ani z řad místních samospráv, přesto jsme neztratili energii – a pokračujeme dál prostřednictvím přednášek, workshopů, kurzů, pohybových lekcí, terapií a dalších aktivit, na kterých jste všichni vítáni.

Pokud Vám přijde prevence a (sebe)péče o zdraví smysluplná a důležitá a naše činnost Vás zaujala, budeme moc rádi, když se k nám připojíte formou spolupráce nebo nás v našem poslání podpoříte finančně. Velmi si vážíme jakékoli finanční pomoci – třeba právě na naši osvětovou činnost. Dar je možné zaslat prostřednictvím odkazu na našem webu. Vaše podpora nám umožní realizovat další vzdělávací akce, a v případě zájmu i připravit programy na míru podle vašich potřeb a přání.

Pojďte s námi prošlapávat cestu za zdravým, kvalitnějším a radostnějším životem.

www.sawacentrum.cz

Tým SAWA centra, který o vás pečoval v roce 2024

Mgr. Petra Smolíková – zakladatelka, hlava SAWA centra, lektorka a terapeutka
Ing. Alena Válková – fakturace a administrativní náčelnice
Eva Riegerová – terapeutka a lektorka
Dagmar Kudrnová – terapeutka a lektorka
Dis. Julie Zákostelecká – terapeutka a lektorka
Ing. Monika Novotná – terapeutka a lektorka
MUDr. Jose Dizon – terapeut
Petra Homolová – lektorka
Gabriela Nollová – lektorka
Sabina Toktas – lektorka
Jana Pavlicová – lektorka
Aneta Černovská – lektorka
Lenka Suchánková – lektorka
Vlasta Rančáková – lektorka, porodní asistentka
Jana Maznová – lektorka
Tomáš Válek – web, sociální sítě
Kristýna Prokešová – sociální sítě, grafika

S kým jsme v roce 2024 spolupracovali

Rodinné centrum Poděbrady
MAP Podlipansko a MAP vzdělávání
Porodnice Nemocnice Nymburk – lekce těhotenské jógy

Správní rada

Alena Válková
Michaela Michlová
Jana Smolíková



PŘÍLOHA V ÚČETNÍ ZÁVĚRCE

sestavená k 31.12.2024

Organizace: SAWA centrum z.ú.

Dlabačova 2018, 288 02 Nymburk, IČ: 19783205

I. Základní údaje

Účetní období: 1.1.2024 – 31.12.2024

Název: SAWA centrum z.ú.

Sídlo organizace: Dlabačova 2018, 28802 Nymburk

Právní forma: ústav

Statutární orgán:

Ředitel: Mgr. Petra Smolíková

Správní rada: Ing. Alena Válková, Mgr. Jana Smolíková,
Mgr. Michala Michlová

Datum vzniku: 4.10.2023

registrační číslo: spisová značka U1180 vedená u Městského soudu v Praze

Účel (poslání): podpora zdravého životního stylu

Hlavní činnost: komplexní činnost v oblasti zdravého životního stylu

Vedlejší (hospodářská) činnost: žádná

Kategorie účetní jednotky: mikro účetní jednotka

Zakladatel (zřizovatel): Mgr. Petra Smolíková

Vklad: 10 000 Kč

Veřejná sbírka: nekonala se

II. Obecné účetní zásady

II.1. Pohledávky

Pohledávky se oceňují při svém vzniku jmenovitou hodnotou. Organizace běžně v souladu s vyhláškou netvoří opravné položky mimo opravných položek dle zákona o rezervách.

II.2. Časové rozlišení

Organizace účtuje o nákladech příštích období, tedy nákladech, které souvisí s dalšími či dalšími obdobími. Organizace nerozlišuje náklady, které se každoročně opakují a náklady, které jsou svou částkou nevýznamné, tj. do výše 2.000 Kč.

II.3. Vlastní jmění, nadační kapitál,....

Ve vlastním jmění je evidován vklad zakladatele ve výši 10 tis. Kč

II.4. Daň z příjmů

Organizace je veřejně prospěšným poplatníkem v souladu s §17a zákona č. 586/1992 Sb., o daních z příjmů, ve znění pozdějších předpisů (dále jen ZDP). Daňová úspora činí 4.577,- Kč.

III. Doplnující údaje k výkazům

V roce 2024 byly osobní náklady na zaměstnance pouze DPP, a to ve výši 45 tis. Kč. Členům orgánů v roce 2024 nebyly poskytnuty žádné odměny ani funkční požitky, nebyly jim poskytnuty ani žádné půjčky, úvěry, záruky či jiná plnění. Členové orgánů nemají žádnou účast v osobách, s nimiž organizace v roce 2024 uzavřela smluvní vztahy.

III.1. Výsledek hospodaření a daň z příjmu

Za rok 2024 organizace vykazuje zisk ve výši 20.949,73 Kč.

III.2. Významné události mezi rozvahovým dnem a okamžikem sestavení účetní závěrky

Mezi rozvahovým dnem a okamžikem sestavení účetní závěrky nenastaly žádné významné události.

V Nymburce dne 14.4.2025

Sestavil: Ing. Alena Válková

Statutární orgán: Mgr. Petra Smolíková



VÝKAZ ZISKU A ZTRÁTY ve zkráceném rozsahu

ke dni **31.12.2024**
(v celých tisících Kč)

Název, sídlo a právní forma účetní
jednotky
SAWA centrum z. ú.
Dlabačova 2018
Nymburk
288 02

Účetní jednotka doručí:
1 x příslušnému finančnímu orgánu

IČO
19783205

Označení	TEXT	Číslo řádku	Činnosti		
			Hlavní 5	Hospodářská 6	Celkem 7
A.	Náklady	1			
A. I.	Spotřebované nákupy a nakupované služby	2	437		437
A. II.	Změny stavu zásob vlastní činnosti a aktivace	3			
A. III.	Osobní náklady	4	45		45
A. IV.	Daně a poplatky	5			
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	487		487
B.	Výnosy	11			
B. I.	Provozní dotace	12			
B. II.	Přijaté příspěvky	13	5		5
B. III.	Tržby za vlastní výkony a za zboží	14	503		503
B. IV.	Ostatní výnosy	15			
B. V.	Tržby z prodeje majetku	16			
	Výnosy celkem Součet B.I. až B.V.	17	508		508
C.	Výsledek hospodaření před zdaněním ř. 17 - (ř. 10 - ř.9)	18	21		21
D.	Výsledek hospodaření po zdanění ř. 18 - ř. 9	19	21		21

Sestaveno dne: 14.04.2025		Podpisový záznam statutárního orgánu účetní jednotky nebo podpisový vzor fyzické osoby, která je účetní jednotkou	
Právní forma účetní jednotky	Předmět podnikání podpora zdravého životního stylu	Pozn.:	



Kontakt

SAWA centrum z. ú.
Tyršova 172, 288 02 Nymburk
IČO: 197 83 205
č.ú.: 2702680476/2010

email: sawacentrum@gmail.com
telefon: 724 056 284

facebook: SAWA centrum
instagram: sawa_centrum
[www: sawacentrum.cz](http://www.sawacentrum.cz)



Účetní jednotka doručí:
1 x příslušnému fin. orgánu

IČO

19783205

Označení	AKTIVA	číslo řádku	Stav k prvnímu dni účetního období	Stav k posled. dni účetního období
a	b	c	1	2
A.	Dlouhodobý majetek celkemSoučet 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 celkemSoučet B.I. až B.IV.	6	35	82
B. I.	Zásoby celkem	7		
B. II.	Pohledávky celkem	8	18	18
B. III.	Krátkodobý finanční majetek celkem	9	17	64
B. IV.	Jiná aktiva celkem	10		
	Aktiva celkemSoučet A. až B.	11	35	82

Označení	PASIVA	číslo řádku	Stav k prvnímu dni účetního období	Stav k posled. dni účetního období
a	b	c	3	4
A.	Vlastní zdroje celkemSoučet A.I. až A.II.	12	8	29
A. I.	Jmění celkem	13	10	8
A. II.	Výsledek hospodaření celkem	14	-2	21
B.	Cizí zdroje celkemSoučet B.I. až B.IV.	15	27	53
B. I.	Rezervy celkem	16		
B. II.	Dlouhodobé závazky celkem	17		
B. III.	Krátkodobé závazky celkem	18	27	53
B. IV.	Jiná pasiva celkem	19		
	Pasiva celkemSoučet A. až B.	20	35	82

Sestaveno dne:14.04.2025

Podpisový záznam statutárního orgánu účetní jednotky
nebo podpisový vzor fyzické osoby, která je účetní jednotkou

Právní forma účetní jednotky

Předmět podnikání
podpora zdravého životního stylu

Pozn.: