



**Zpráva o činnosti spolku Cordatum Praha  
a informace o provozu bezplatné internetové poradny  
za rok 2023**

## Obsah

1 Úvod.....	3
2 Pravidelné činnosti.....	3
2.1 Aktivity spojené s chodem spolku.....	4
2.2 Aktivity spojené s chodem poradenských webových stránek.....	5
2.3 Obsah poradenských stránek.....	6
2.4 Dobrovolníci.....	8
3 Nové projekty z roku 2023.....	9
3.1 Nové činnosti spolku.....	9
3.2 Novinky na <a href="http://www.poradna-lasky.cz">www.poradna-lasky.cz</a> .....	10
4 Finance.....	11
5 Závěr.....	13
6 Příloha č. 1 –.....	14
7 Příloha č. 2.....	15

# 1 Úvod

Předkládáme Vám tuto zprávu, abychom Vás informovali o pravidelných činnostech spolku Cordatum Praha a za účelem seznámení se **změnami a novinkami za rok 2023**, které souvisejí s činností spolku a s bezplatnou internetovou poradnou pro mladé a dospívající provozované na stránkách [www.poradna-lasky.cz](http://www.poradna-lasky.cz).

Kromě prezentace obecných informací je cílem této zprávy ukázat, jak jsme hospodařili s prostředky, které nám poskytla společnost **Sev.en Commodities AG**. Chceme tak mimo jiné doložit, že dar byl využit výhradně ke sjednanému účelu, tedy **k podpoře a ochraně mládeže**, konkrétně na poradenství, vzdělávání a prevenci rizikového chování mladých a dospívajících především prostřednictvím **internetové poradny, která je díky uvedenému daru pro klienty bezplatná**.

Pokusili jsme se o co největší **stručnost a přehlednost** textu tak, aby bylo na první pohled patrné, jakým činnostem a za jakým účelem jsme se věnovali a jak byly prostředky vynakládány.

Zpráva pokrývá období roku 2023. Na vyžádání **můžeme doplnit i další informace** o náplni a organizaci běžného chodu poradenských stránek a našeho spolku.

## 2 Pravidelné činnosti

V následující kapitole předkládáme **strukturu pravidelných úkonů**, ať už se jedná o každodenní nebo jinak (týdně, měsíčně, kvartálně) periodické aktivity. Bez těchto činností by nemohl spolek a ani poradenské stránky fungovat a nabízet klientům **plnohodnotné služby** na takové úrovni, na kterou jsou naši uživatelé zvyklí.

Tyto činnosti souvisí s funkčností spolku a zaměřují se na udržení **běžného chodu poradenských stránek** tak, aby byl naplněn cíl naší neziskové organizace a aby poradenské stránky byly pro klienty i návštěvníky informačně hodnotné a poskytovaly oporu, kterou klienti vyžadují.

Výčty, které zde budou uvedeny, nejsou úplné - neuvádíme takové činnosti, které předcházejí uvedeným procesům, nevěnujeme se popisu do detailů, které nejsou pro vystižení zásadních činností rozhodující. Následující body jsou tedy především **ilustrativní** - jejich cílem je dát čtenáři ucelenější **představu o procesu naplňování našich cílů**.

## **2.1 Aktivity spojené s chodem spolku**

Tyto aktivity jsou nezbytné pro plynulý chod spolku a pro zajištění běžných činností. Uvedený výčet uvádíme **pouze v bodech**, nevidíme opodstatnění v bližším rozepisování se o běžných aktivitách a úmyslně vynecháváme činnosti, které nevyžadují větší časovou dotaci, ale přesto jsou nezbytné.

- pravidelně **informujeme o aktuálním dění** v neziskové organizaci na webových stránkách Cordata ([www.cordatum.cz](http://www.cordatum.cz))
- zveřejňujeme **tiskové zprávy** o důležitých faktických událostech a o dění uvnitř spolku i na stránkách poradny
- udržujeme pravidelný kontakt s účetním - podklady pro účetnictví, konzultace ve finanční oblasti
- **registrujeme se** do katalogů, které by mohly být prospěšné pro dobré povědomí o našem spolku, **aktualizujeme** již stávající profily, aby byla navenek vidět péče, se kterou k provozu spolku přistupujeme
- **věnujeme čas a pozornost našim spolupracovníkům** a klientům i v nepracovní oblasti - rozesíláme informace o novinkách, vždy popřejeme k Vánocům a k velikonočním svátkům apod.
- komunikujeme s externím programátorem a poskytovatelem webhostingu a webmailových služeb
- zveřejňujeme informace na FB profilu
- dle potřeby **aktualizujeme webové stránky** našeho spolku [www.cordatum.cz](http://www.cordatum.cz)
- pravidelně se **vyplácejí mzdy a příspěvky** na telefon či internet
- vynakládáme úsilí na **udržování dobrých vztahů** a kontaktů s partnery a klienty – snažíme se ukazovat náš zájem, reagovat rychle apod.
- snažíme se **maximálně využívat pracovní doby** zaměstnanců spolku - jak interních, tak externích pracujících formou DPP či dodavatelů služeb (formou faktur)

## **2.2 Aktivity spojené s chodem poradenských webových stránek**

Uvedené aktivity se zaměřují především na aktualizace stránek, zveřejňování informací a běžnou údržbu po technické i obsahové stránce. Uvedený soupis je pouze

ilustrativní, pomocí těchto aktivit se snažíme o **podporu osobnostního rozvoje** našich klientů, poskytujeme **ucelené a důvěryhodné informace** pro širokou veřejnost, především ale pro mladé a dospívající, kteří jsou naší cílovou skupinou a na které **je cílena naše prevence** a intervence.

- rubrika **Novinky** na hlavní straně je upravována minimálně obden - informujeme uživatele o novém obsahu, popř. upozorňujeme na texty, které již na našich stránkách jsou a které by mohli návštěvníci snadno přehlédnout
- **odpovídání na dotazy klientů** je stěžejní každodenní nepřetržitou činností zaměstnanců (především v roli supervizorů), ale i dobrovolníků v podobě poradců
- průběžně probíhá **správa webu poradny** – nové texty, úpravy aktivity uživatelů
- nepravidelně (cca 3-4 x ročně) **rozesíláme hromadný tematický e-mail** aktivním uživatelům, abychom upoutali pozornost a připomněli jsme jim naše stránky a možnost, že se na nás mohou obrátit v případě, že budou potřebovat podpořit a nebo získat objektivní a ověřené informace
- informace o naší činnosti šíříme i prostřednictvím **FB**
- dbáme na **zveřejňování tiskových zpráv** o činnosti spolku i poradenských stránek, abychom o sobě oficiálně informovali
- trvalou každodenní součástí naší práce je **organizace a komunikace s dobrovolníky**, tedy jejich supervize, rozvoj a poskytování konzultací
- **rozesíláme přání** k významným svátkům či výročím spojených s naším sdružením či poradenskými stránkami
- každý den je uživatelům rozeslán krátký text dle jejich výběru - tzv. **Text ze systému 7 dní** - ti, kteří chtějí, si při registraci zvolí, o jaké téma mají zájem a v uvedený den je jim zaslán konkrétní text; pro ty, kteří nemají o mailing zájem, je tento text uveřejněn každý den na hlavní stránce poradenského webu - v roce 2023 byla témata následující (výběr se každý rok mění po vyhodnocení zájmu o jednotlivá témata):
  - *Pondělí - Citáty o lásce*
  - *Úterý - Články o lásce a vztazích*
  - *Středa - Články o problémech v lásce a sexu*
  - *Čtvrtek - Články o komunikaci*
  - *Pátek - Trocha ne/korektní legrace*

- *Sobota - Vaše příspěvky - básničky*
- *Neděle - Nejzajímavější problém z poradny*
- každých 14 dní je zveřejněna nová **anketní otázka** - cílem anketních otázek je možnost uživatelů **porovnávat svoje postoje**, které zaujímají k tématům, která stojí za zamyšlení
- stěžejní rubrikou je samozřejmě **Poradna**, která slouží k zasílání dotazů našimi klienty (<http://www.poradna-lasky.cz/cs/zaslani-dotazu>) a rubrika **Naše odpovědi** (<http://www.poradna-lasky.cz/cs/nase-odpovedi>), na které si všichni klienti i návštěvníci mohou číst dotazy ostatních i s odpověďmi našich dobrovolníků - tyto rubriky jsou k dispozici **24 hodin denně** pro všechny, kteří mají připojení k internetu
- dbáme na obecnou informovanost našich klientů a to nejen v oblasti mezilidských vztahů a komunikace – rubrika **Řekni to!** (<http://www.poradna-lasky.cz/cs/rekni-to>), ale i v oblasti bezpečného pohybu na internetu a ve virtuálním prostoru jako takovém – klademe tedy důraz na psaní článků na aktuální témata, která se zabývají riziky a úskalími – **Komunikace na internetu** (<http://www.poradna-lasky.cz/cs/komunikace-na-internetu>)
- k dispozici je i **mobilní verze poradenských stránek**, kde jsou stěžejní rubriky taktéž neustále dostupné
- pravidelně obměňujeme **bannery GIVTu** na našich stránkách, abychom upoutali pozornost našich uživatelů
- dbáme na propagaci našich poradenských stránek
- snažíme se o co **nejlepší dostupnost našich služeb** všem, kteří nás potenciálně mohou potřebovat

### **2.3 Obsah poradenských stránek**

Pro ilustraci bychom chtěli uvést nějaké informace o obsahu poradenských stránek. Naše webové stránky obsahují **obrovské množství textů** a to nejen v sekci Poradna, kde jsou **otázky klientů s odpověďmi našich dobrovolníků**, ale i texty týkající se smysluplné zábavy a velké množství příspěvků od našich uživatelů. Vážíme si dlouhodobé přízně našich uživatelů a pro představu vám přinášíme několik čísel.

### ***Základní data a čísla***

- Za více než **22 let provozu** se **průběžně registrovalo přes 60 000** uživatelů.
- Celkový počet *aktivních registrovaných* uživatelů je přes 5000.
- Celkový počet *neaktivních* (tj. navštěvují naše stránky, ale nepíší dotazy a aktivně nepřidávají příspěvky na naše stránky) tj. neregistrovaných je denně **několik set**, z toho desítky nově příchozích.

### ***Dotazy v rubrice Poradna***

*Celkem k datu 31. 12. 2023: **86 379 dotazů***

(počet dotazů, které zaslali naši klienti prostřednictvím webového rozhraní od založení stránek - v součtu není zahrnut cca jeden tisíc dotazů, které byly zodpovězeny prostřednictvím e-mailu)

- **Dle jednotlivých kategorií:**
  - *Láska - 28 989 dotazů*
  - *Sex - 33 746 dotazů*
  - *Škola - 2 879 dotazů*
  - *Rodina - 2 769 dotazů*
  - *Různé - 17 996 dotazů*

### ***Příklad aktivity našich uživatelů v dalších rubrikách (od roku 2001 do 31. 12. 2023)***

- Návštěvníci sami pro sebe vytvořili **10 836 testů**.
- Zasláno bylo **5 289 básniček**.
- Do soutěže bylo zařazeno **4 130 příspěvků**. Soutěž od letošního roku z důvodu sníženého zájmu již neprobíhá.
- Uživatelé nám napsali **4 492 vzkazů do Knihy hostů**.

***Našim uživatelům jsme do prosince roku 2023 připravili a samozřejmě i nadále připravujeme:***

- Články na aktuální témata - **217 zpracovaných častých dotazů**.
- Praktických rad v článcích o komunikaci - **131** (Rubrika „**Řekni to!**“) - bližší info viz Příloha 1.

- V nové rubrice **Komunikace na internetu** – **47 článků** (bližší info viz Příloha 2.).
- **605 anketních** otázek.
- Uživatelé mohli zasílat své soutěžní příspěvky na **200 témat**.
- Téměř **60 testů**, které slouží k sebepoznání.
- Vědomostních testů je více než **40**.
- Inspirovat se mohou uživatelé **1565 citátů** dělených dle jednotlivých témat.
- Mnohé další články např.:
  - **101 vtipných textů**
  - **37 článků v cyklu *Láska v literatuře***
  - **242 českých i světových přísloví**
  - **343 světových přísloví**
  - **226 českých přirovnání**
  - **121 Murphyho zákonů**
- od spuštění nové verze v roce 2011 jsme připravily více než **2588 novinek**
- na každý den je připraven krátký text, který si mohou uživatelé přečíst na hlavní stránce a nebo si jej nechat zaslat mailem - celkem za dobu fungování se jednalo o více než **8000 textů**

Důležitým cílem je udržovat informace na našich stránkách aktuální, **reagovat tak na potřeby našich klientů** a to nejen ve smyslu odpovídání na jejich dotazy, ale i ve smyslu tvorby takových článků, které jsou pro ně přínosem, jelikož se jedná o témata, o která mají klienti zájem. Snažíme se o vytvoření **harmonie** mezi předáváním informací a smysluplnou zábavou.

## **2.4 Dobrovolníci**

Dobrovolníci – pro náš spolek klíčové osoby, bez jejichž aktivity by naše poradenské stránky v podstatě nemohly fungovat. Jsme velmi rádi, že o spolupráci s námi je trvalý zájem.

V současné době máme dostatek stávajících dobrovolníků, aktivně jsme tedy **neinzerovali pozice nových** dobrovolníků. Pouze jsme o zaregistrovali na webu [www.budupomahat.cz](http://www.budupomahat.cz), kde nabízíme možnost spolupráce s námi pro ty, kteří by měly zájem



realizovat se v problematice, kterou se zabýváme. Nechceme uzavírat dveře nikomu, kdo by mohl být prospěšný našim klientům.

Aktualizovali jsme náš profil na stránkách [www.dobrovolnik.cz](http://www.dobrovolnik.cz), aby si potenciální dobrovolníci mohli pročíst informace o nás a naší činnosti a mohli se připojit dle oblastí svého zájmu.

Těší nás, že v uplynulém roce s námi neukončila spolupráci ani jedna dobrovolnice. V současné době jsou všichni naši dobrovolníci na pozicích Director a nebo Senior 2 – jedná se tedy o nejvyšší posty, kterých mohou dobrovolníci dosáhnout.

Potvrzením prospěšnosti a přínosnosti jejich práce jsou i **pozitivní reakce ze strany klientů**, kteří se obracejí na Poradnu se svými **dotazy většinou opakovaně**.

### **3 Nové projekty z roku 2023**

Jedním z dlouhodobých cílů spolku je naše služby **postupně dále rozšiřovat a zlepšovat**, investovat do rozvoje a vytvářet nové možnosti jak pro uživatele poradenských stránek, tak pro samotný spolek. Následující odstavce jsou věnovány tomu, co bylo v tomto směru **dosaženo za rok 2023**.

#### **3.1 Nové činnosti spolku**

Jednotlivé činnosti budeme prezentovat **pouze v bodech**, abychom poukázali na jejich podstatu a ne podrobný popis, který by byl pro účely této zprávy zcela nadbytečný.

- V uvedeném roce předsedkyně spolku pracovala prostřednictvím DPP a také se věnovala **bez nároku na finanční odměnu** dobrovolnické činnosti. Objem právě byl dán jejími časovými možnostmi na rodičovské dovolené. Tím, že pracovala při rodičovské dovolené na DPP, došlo k velké **úspoře mzdových nákladů**.
- K další úspoře nákladů došlo ukončením další DPP s naší spolupracovnicí, která z důvodu vyššího pracovního vytížení bude spolupracovat nárazově pouze na

dobrovolnické pozici bez nároku na odměnu.

- Pro zlepšení propagace GIVTu jsme stáhli **nové grafické podklady** – tématicky laděné k ročním obdobím nebo svátkům a průběžně tak propagujeme **možnost přispívat** na poradenských stránkách.
- V únoru jsme podepsali darovací smlouvu se společností GIVT, zaslali nám příspěvek z jejich platformy ve výši 2 221 Kč. O této skutečnosti jsme informovali na FB i webových stránkách.
- Bylo nám nabídnuto dokoupení domény cordatum.eu, nicméně pro naše potřeby to není aktuální a proto jsme odmítli.
- Z důvodu změn v Zákoníku práce jsme upravili některé formuláře a zařídili jsme se dle aktuální legislativy. Se zaměstnanci na DPP jsme tedy podepsali tzv. Doplňující informace o obsahu DPP.
- **Podporujeme studenty** v psaní jejich diplomových a bakalářských prací – vyplňujeme dotazníky, které nám zašlou a případně odpovídáme na upřesňující dotazy. Většinou se jejich práce týkají neziskového sektoru jako takového, poradenské činnosti a dobrovolnictví.

### **3.2 Novinky na [www.poradna-lasky.cz](http://www.poradna-lasky.cz)**

Uvádíme zde stručný přehled rozšíření obsahu našich poradenských stránek. Obsah se snažíme **doplňovat vyváženě** – tj. vždy pokrýt více oblastí a přesto se **snažit o systematickost**.

- Došlo ke **zvýšení výkonu serveru** změnou virtualizační technologie, která již nevyhovovala současným bezpečnostním požadavkům.
- Při práci na dalším obsahu pro mobilní verzi webmaster **rekonfiguroval datový můstek** mezi mobilní a desktopovou verzí.
- Byl **upgradován databázový software** pro doménu poradna-lasky.cz především z důvodu obrovského objemu dat, které databáze uchovává - jedná se o profily uživatelů, texty na našich stránkách a především desítky tisíc dotazů našich klientů s

reakcemi dobrovolníků.

- Byla provedena **kontrola funkčnosti a zabezpečení** provozovaných aplikací.
- Byl **aktualizován redakční systém** poradenských stránek, následně proběhla migrace na nový VPS, byly analyzovány protokoly činnosti webového serveru [www.poradnalasky.cz](http://www.poradnalasky.cz), a došlo k **aktualizaci obsahu** na výše uvedené doméně.
- Webmaster analyzoval protokoly činnosti webového serveru a následně došlo k **posílení výkonu serveru + zajištění vyšší dostupnosti služby** (nové datacentrum) a následně se zabýval adaptací na nové typy bezpečnostních hrozeb a zajistil další vrstvu **ochrany formulářů** proti spamovacím robotům. S těmito problémy jsme se v poslední době velmi často potýkalo a vyžadovalo to tedy komplexní řešení.
- Došlo k **pročištění databáze** registrovaných uživatelů na základě jejich nezájmu či z důvodu dlouhodobé neaktivity na našich stránkách.
- Byla promazána databáze testů a příběhů – byly odstraněny starší příspěvky ve stavu „v přípravě“.
- Byl **aktualizován interní systém** s úkoly a oznámeními.

Jak je z výše uvedeného přehledu patrné, v současné době jsme se intenzivně věnovali **technickému rozvoji našich poradenských (webových i „mobilních“) stránek**, přesunům na nové servery apod.

## 4 Finance

Tak jako každý rok, snažíme se **maximálně efektivně hospodařit** se všemi prostředky, které získáme vlastní činností nebo jako sponzorské dary.

Prostředky, kterými náš spolek disponoval, jsme investovali zejména do:

- proplácení DPP a faktur
- **platby za domény, webhosting, poskytování mailových služeb**
- administrace webových stránek
- účetní služby

- v letošním roce došlo k úspoře za právní služby, nebylo zapotřebí vypracovávat nové druhy smluv
- nákup kancelářských potřeb a materiálu
- **proplácení příspěvků** na telefon či internet spolupracovníkům, kteří činnost provádějí dobrovolně ve svém volném čase bez nároku na odměnu
- **rozvoj a údržba** webových stránek
- hlavní položkou opět byly **technické práce na poradenských stránkách** – jak na webové, tak i na mobilní verzi – kvalitní poradenské stránky jsou pro nás i pro naše klienty naprosto stěžejní – nejen z hlediska bezpečnosti, ale i z hlediska uživatelského komfortu našich klientů

Nadále trvá princip, že dobrovolní poradci pracují bez nároku na odměnu, pouze na konci roku jim byl vyplacen příspěvek na používání internetového připojení (nezbytné pro jejich práci) v symbolické výši nebo poukázka na knihy, popř. příspěvek na školení.

Důležitým parametrem je i zachování **bezplatné formy poradenské služby pro mladé a dospívající**. O prospěšnosti tohoto počínání jsme pevně přesvědčeni.

Zcela nenahraditelnou a zásadní podporou pro fungování našeho spolku je **finanční dar od společnosti Sev.en Commodities AG**. Vždy se snažíme **vyjádřit své poděkování**, jak je v našich nejlepších možnostech. Informujeme o této pomoci na hlavní straně a v **rubrice Sponzoři** na webu Poradny-lásky (na webové i mobilní verzi) i na oficiálních stránkách spolku, kde je kromě textové formy i **logo společnosti**.

**Vaše finanční podpora je pro nás maximálně důležitá, bez ní by činnost spolku byla výrazně omezena. Vážíme si přízně a štědrosti, kterou jste nám opakovaně věnovali.**

## 5 Závěr

Podáváme v této zprávě doklad o tom, že činnost našeho spolku má **jasný smysl a cíl**. V předložené zprávě jsme se věnovali popisu oblastí, které jsou stěžejní pro fungování a rozvoj spolku Cordatum Praha a těm, které jsou nezbytné pro naši hlavní činnost, tedy provozování bezplatné internetové poradny pro mladé a dospívající na [www.poradna-lasky.cz](http://www.poradna-lasky.cz). **Výsledky**, které zůstávají za zaměstnanci i dobrovolníky jsou patrné a jasně viditelné nejen prostřednictvím projektu internetového poradenství.

**Věříme, že i nadále budeme fungovat ku prospěchu našich klientů.**

**Cordatum Praha, z. s.**

**Za Vaši podporu a vstřícný postoj k projektu bezplatné poradny  
pro mladé a dospívající bychom Vám chtěli poděkovat  
a vyjádřit naši úctu a respekt.**

**Děkujeme Vám!**

*Budete-li mít zájem o další informace či upřesnění, rádi Vám je poskytneme.*

*Cordatum Praha je zapsaným spolkem od roku 2014, veden u Městského soudu v Praze pod Spisovou značkou L 21575. Spolek byl transformován z občanského sdružení Cordatum Praha, které bylo registrováno dne 18.5. 2010 na Ministerstvu vnitra ČR pod č.j. VS/1-1/80025/10-R 2010.*

**Sídlo:** Písecká 9/1968 130 00 Praha 3 - IČO: 22868208 - [www.cordatum.cz](http://www.cordatum.cz) – [info@cordatum.cz](mailto:info@cordatum.cz)

## 6 Příloha č. 1 – Nové články v rubrice „Řekni to!“

- Deprese nebo špatné období?
- Mladí lidé nechtějí na vztazích pracovat?
- Neurodivergence
- Závislosti
- Jablko nepadá daleko od stromu?
- Mindfulness ve vztazích
- Mindfulness
- Emoční závislost
- Neber si to osobně
- Dopis mladšímu já
- Co na srdci, to na jazyku
- Láska z tábora
- Prokrastinace nebo obyčejná lenost?
- Jak sám sobě naslouchat
- Soužití se sourozenci
- V zajetí toxického vztahu
- Co to je “toxický vztah”
- Když jeden miluje méně

## 7 Příloha č. 2 – Nová články v rubrice Komunikace na internetu

- Threads
- Twitter
- Online seznamky II.
- Online seznamky
- LinkedIn
- Youtube
- Malware
- Phubbing
- Peer pressure
- Crowdsourcing
- Internetové překladače
- Wikipedie
- Hledání informací na internetu
- Zálohování dat
- Autorská práva na internetu
- Veřejné wifi
- Netiketa
- Sextortion
- Flaming
- Trolling
- Body checking