



**Zpráva o činnosti spolku Cordatum Praha
a informace o provozu bezplatné internetové poradny
za rok 2022**

Obsah

1 Úvod.....	3
2 Pravidelné činnosti.....	3
2.1 Zajištění chodu spolku.....	3
2.2 Aktivita zaměřená na běžný chod poradenských stránek.....	4
2.3 Dobrovolníci.....	6
2.4 Dotazy v internetové poradně.....	7
3 Novinky a nové projekty roku 2022.....	9
3.1 Novinky spolku.....	9
3.2 Novinky na www.poradna-lasky.cz	11
3.3 Rubrika o komunikaci a časté dotazy.....	12
3.4 Časté dotazy.....	12
3.5 Rubrika komunikace na internetu.....	13
4 Finance.....	15
5 Propagace a poděkování Sev.en Commodities AG.....	16
6 Závěr.....	17
7 Příloha 1 – Screenshoty nových rubrik na mobilní verzi.....	18
8 Příloha 2 – Poděkování za finanční prostředky.....	23

1 Úvod

Tento dokument předkládáme za účelem informování o nových událostech a realizovaných **změnách za rok 2022**, které souvisejí s činností zapsaného spolku Cordatum Praha a jeho projektem bezplatné internetové poradny pro mladé a dospívající www.poradna-lasky.cz. Neshrnujeme tedy na rozdíl od předchozí zprávy podrobnou kompletní aktivitu, avšak v případě zájmu jsme schopni **na vyžádání doplnit i další informace** o náplni a organizaci běžného chodu poradny.

Zpráva pokrývá celé období roku 2022. Textové informace jsou doplněny přílohami i v grafické podobě.

Chceme tak předložit přehled toho, jak bylo **nakládáno s prostředky** darovanými společnostmi **Sev.en Commodities AG**, ukázat, že s financemi bylo naloženo účelně a přesně dle darovací smlouvy.

2 Pravidelné činnosti

- V následující kapitole uvádíme **strukturu pravidelných úkonů**, ať už se jedná každodenní nebo jinak periodické aktivity. Bez těchto činností by nemohl spolek a ani poradenské stránky fungovat a nabízet klientům **plnohodnotné služby**.
- 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 Zajištění chodu spolku

Tyto aktivity zajišťují hladký chod a jedná se o **běžné činnosti**, které jsou jednorázové či pravidelně i nepravidelně se opakující dle aktuální potřeby. Nejedná se o kompletní výpis, ale pouze o činnosti, které vyžadují větší časovou dotaci či jsou nějakým způsobem pro spolek klíčové a stojí tedy za zmínku.

- pravidelně **informujeme o aktuálním dění** v neziskové organizaci na webových stránkách Cordata (www.cordatum.cz) a i na Facebookovém profilu
- zveřejňujeme **tiskové zprávy** o důležitých faktických událostech a o dění uvnitř spolku
- udržujeme pravidelný kontakt s účetní - podklady pro účetnictví, konzultace ve finanční oblasti
- snažíme se **pečovat o naše spolupracovníky a klienty** 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
- pravidelně se **vyplácejí mzdy a příspěvky** na telefon či internet
- pečlivě dbáme na **udržování vztahů** a kontaktů s partnery a klienty
- **pečujeme o naše dobrovolníky** a spolupracovníky
- snažíme se **maximálně využívat pracovní doby** zaměstnanců spolku - jak interních, tak externích pracujících formou DPP či dodavatelů služeb (formou faktur)

2.2 Aktivita zaměřená na běžný chod poradenských stránek

Níže popsané činnosti se soustředí na **aktualizaci webových stránek**, která je nezbytná pro to, aby naše webové stránky byly neustále **pro naše klienty přitažlivé** – obzvlášť v době, kdy se webové prostředí neustále a dynamicky mění.

I tento přehled je pouze ilustrativní, uvedené činnosti podporují **osobnostní rozvoj** našich klientů, dále poskytujeme **ucelené a důvěryhodné informace** pro širokou veřejnost, snažíme se i o primární prevenci rizikových jevů a to především pro mladé a dospívající, kteří jsou naší cílovou skupinou a na které **je cílena naše prevence** a intervence.

- stále udržujeme **aktuálnost webu** www.poradna-lasky.cz - každodenní obměny v rámci **Systému 7 dní** přinášejí nový text na webu a mailing registrovaným uživatelům dle jejich přání

- rubrika **Novinky** na hlavní straně je upravována minimálně obden
- **odpovídání na dotazy klientů** je stěžejní každodenní nepřetržitou činností
- průběžně probíhá **správa webu poradny** – nové texty, úpravy a kontrola aktivity uživatelů
- rubrika **Časté dotazy** obsahující články, které mají informovat a poučit uživatele i návštěvníky stránek
- aktualizujeme rubriku **Řekni to** – neustále přidáváme nové články
- stejně tak přidáváme nové články do rubriky **Komunikace na internetu**, která vznikla v předešlém roce nyní se jí snažíme dle našich časových možností co nejvíce rozšiřovat
- nepravidelně (cca 4 x ročně) **rozesíláme hromadný tematický e-mail** aktivním uživatelům, abychom upoutali pozornost a připomněli jsme jim naše stránky
- informace o naší činnosti šíříme i prostřednictvím **FB** – dbáme na to, aby se o nás udržovalo **povědomí na sociálních sítích** – minimálně jednou týdně – reagujeme na veškeré dotazy či komentáře, které k nám prostřednictvím FB dorazí a budujeme tak důvěru našich klientů
- dbáme na **zveřejňování tiskových zpráv** o činnosti 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
- nadále tedy **jsme k dispozici pro každého**, kdo chce využít našich bezplatných služeb
- **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 2022 byla témata následující (výběr se každý rok mění po vyhodnocení zájmu o jednotlivá témata):
 - *Pondělí - Citáty o životě*
 - *Úterý - Články o osobních problémech*
 - *Středa - Články o problémech v rodině a ve škole*

- *Čtvrtek - Články o komunikaci*
 - *Pátek - Vaše názory, úvahy, zamyšlení*
 - *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
 - je k dispozici i **mobilní verze poradenských stránek**, kde jsou stěžejní rubriky také neustále dostupné
 - pravidelně obměňujeme **bannery GIVTu** na našich stránkách, abychom upoutali pozornost našich uživatelů
 - snažíme se o co **nejlepší dostupnost našich služeb** všem, kteří nás potenciálně mohou potřebovat

2.3 Dobrovolníci

O spolupráci na projektu Poradny-lásky je ze strany dobrovolníků **trvalý zájem**. V tomto roce jsme neinzerovali nové dobrovolnické pozice, jelikož **stávající dobrovolníci pokryjí potřebu** našich klientů a věnujeme se tedy spíše prohlubování a rozšiřování jejich kvalifikace.

Většinu současného týmu **tvoří studenti VŠ závěrečných ročníků a čerství absolventi**, máme i dlouhodobě spolupracující dobrovolníky, kteří jsou již plně zapojeni do pracovního procesu a neustále s námi spolupracují.

Princip vykonávání **části práce bez nároku na odměnu** se týká i externího programátora - některé činnosti jsou provedeny na fakturu (cena služeb je nižší než běžná

komerční hodinová sazba), konzultační a poradenská činnost je nám zprostředkovávána zcela zdarma. Jako výraz poděkování byli naši dobrovolníci na konci roku **odměněni** poukázkami na knihy, příspěvkem na internet nebo na vzdělávání.

Přestože vytížení našich dobrovolníků v jejich soukromém i pracovním životě je obrovské, můžeme vyjádřit **vysokou míru spokojenosti** s jejich přístupem a nasazením. Jejich **odpovědi klientům jsou na vynikající úrovni** a svou práci dělají opravdu od srdce a se zájmem.

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

2.4 Dotazy v internetové poradně

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. Samozřejmě se nejvíce zaměřujeme na **nové články** v našich stěžejních rubrikách, které se zaměřují na primární prevenci a tím snižují počet opakujících se dotazů. Vážíme si dlouhodobé přízně našich uživatelů a pro představu vám přinášíme několik čísel.

Základní data a čísla

- Za více než **21 let provozu** se **průběžně registrovalo přes 70 000** uživatelů.
- Celkový počet *aktivních registrovaných* uživatelů je přes 3000.
- Celkový počet *neaktivních* (tj. navštěvují naše stránky, ale nepíší dotazy a aktivně nepřidávají příspěvky na naše stránky) registrovaných je téměř **30 000**.

Dotazy v rubrice Poradna

Celkem k datu 31. 12. 2022: **více než 86 300 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* - **28 966** dotazů
 - *Sex* - **33 717** dotazů
 - *Škola* - **2 877** dotazů
 - *Rodina* - **2 768** dotazů
 - *Různé* - **17 977** dotazů

Příklad aktivity našich uživatelů v dalších rubrikách (od roku 2001 do 31. 12. 2022)

- Návštěvníci sami pro sebe vytvořili **10 828** testů.
- Zasláno bylo **5 297** básniček.
- Do soutěže bylo zařazeno **4 130** příspěvků – soutěž ale v současné době z důvodu nízkého zájmu neprobíhá
- Uživatelé nám napsali **4 492** vzkazů do **Knihy hostů**.

Naším uživatelům jsme do prosince roku 2022 připravili a samozřejmě i nadále připravujeme:

- Články na aktuální témata - **217** zpracovaných častých dotazů.
- Praktických rad v článcích o komunikaci - **114** (Rubrika „Řekni to!“).
- V nové rubrice **Komunikace na internetu** je již **27** článků.
- **578** anketních otázek.
- Uživatelé mohli zasílat své soutěžní příspěvky na **200** témat.
- **Více než 60** testů, které slouží k sebepoznání.
- Vědomostních testů je více než **40**.
- Inspirovat se mohou uživatelé **1566** 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 **2300 novinek**

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.

3 Novinky a nové projekty roku 2022

Dlouhodobým cílem spolku je služby **postupně dále rozšiřovat a zlepšovat**, investovat do rozvoje a vytvářet nové možnosti jak pro uživatele poradenských stránek tak pro samotný spolek.

3.1 Novinky 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.

Ve spolku jako takovém došlo v letošním roce k mnoha organizačním změnám. Nicméně **běžný chod je dobře zabezpečen** a nemělo to žádný negativní vliv na fungování spolku.

- S paní předsedkyní Blankou Pytlíčkovou jsme podepsali **novou DPP**. Po skončení mateřské dovolené od 1. 4. nastoupila na rodičovskou dovolenou a od 4.4. bude se spolkem opět spolupracovat a podílet se na potřebných pracích – většinou z domova dle jejích aktuálních časových možností.
- Pro studenta Jakuba Vávru jsme vyplnili **dotazník pro praktickou část maturitní práce na téma vzdělávání** v neziskových organizacích.
- Dostali jsme nabídku od mezinárodní **online platformy Eventmat**, která na jednom

místě spojuje organizátory akcí, poskytovatele lokací a služeb, influencery, média a návštěvníky a vytváří tak jedinečné prostředí pro uspořádání akce od nápadu, přes organizaci, propagaci až po samotnou událost. Této nabídce jsme nevyužili, jelikož nevidíme pro naši společnost užitek – a navíc se jedná o komerční záležitost.

- Členka spolku paní Čapková 21.3. podala **žádost o aktivní členství** ve spolku. Tato žádost byla jednomyslně schválena.
- Ke dni 19.4. s námi **ukončil spolupráci pan Slíž** – rezignoval na funkci člena rady a taktéž nebude nadále členem spolku. V této souvislosti byly učiněny potřebné kroky v podobě aktualizace kontaktů na webových stránkách.
- Pan Slíž nebude nadále pokračovat ve správě webu www.cordatum.cz. Pan Němeček provedl akutní změny, budeme ale **hledat nového správce webu** z důvodu nadměrného vytížení pana Němečka. V letošním roce nám veškeré úpravy a aktualizace webu našeho spolku prováděl bez nároku na finanční odměnu.
- V souvislosti s odchodem pana Slíže byla **novým členem rady zvolena aktivní členka paní Čapková**, která bude dostávat příspěvek na telefon či internet – na pokrytí nákladů spojených s prací pro naše sdružení.
- Veškeré tyto výše uvedené změny jsme ve spolupráci s právníkem zapracovali a zaslali informace na Městský soud ve Slezské ulici v Praze, aby změny v Radě spolku byly zaznamenány. Soud přijal náš návrh na změny, nebudeme se samozřejmě proti rozhodnutí odvolávat.
- Ve spolkovém rejstříku byly úspěšně **změněny veškeré údaje** spojené s odchodem pana Slíže a zvolením nového aktivního člena - paní Čapkovou.
- **Ukončili jsme spolupráci s panem účetním Fundou**. Došlo k předání všech dokladů v písemné i elektronické formě. Panu účetnímu jsme uhradili fakturu za zpracování mezd v letošním roce. S novou paní účetní jsme navázali spolupráci, zaslali jsme veškeré potřebné podklady a účetnictví za rok 2022 jež tedy bude zpracovávat.
- Obrátila se na nás slečna Drozdová - studentka oboru Sociální pedagogika na Filozofické Fakultě Univerzity Karlovy s **žádostí o možnost praxe** – po zjištění, že se jedná o bezplatnou praxi, neměla nadále zájem.
- Paní Čapkové byl zřízen přístup do interního systému spolku.

- **Prodloužili jsme smlouvy s dobrovolníky na příští rok**, k prodloužení nedošlo z naší strany pouze s jednou dobrovolnicí z důvodu nedostatečné komunikace z její strany.
- Paní Pytlíčková v závěru roku **založila datovou schránku pro spolek** (abychom nemuseli čekat na automatické zřízení v roce 2023), jelikož bude od 1. ledna povinná.

3.2 Novinky na www.poradna-lasky.cz

Na webových stránkách letos docházelo jen k **velmi malým technickým změnám**, které by byly nad rámec standardních aktualizací. Bylo to především z toho důvodu, že čas a finance jsme byli nuceni investovat jiným směrem – především **do rozšíření mobilní verze stránek**.

- Pan Němeček provedl nutné práce týkající se údržby - **Korektury a drobné opravy na webu, optimalizace databázových tabulek, upgrade softwaru a instalace bezpečnostních záplat, analýza protokolů činnosti webového serveru**.
- Dále z důvodu již nepoužívaných rubrik **Bazar a Hledárna** byly tyto rubriky z webových stránek odstraněny.
- Byla **promazána databáze testů** „v přípravě“, aby zbytečně nezabíraly místo.
- Proběhla další **velká aktualizace na mobilní verzi poradny** - především implementace mobilní rubriky **Komunikace na internetu**, dále rubriky **Láska v literatuře**, implementace **Novinek** z hlavní stránky do samostatné rubriky (viz Příloha).
- Vytvoření přizpůsobené stránky 404 - nenalezeno a **sladění URL** mezi desktopovou a mobilní verzí. Jednalo se tedy o značné rozšíření mobilní verze.
- Vyskytl se technický problém s **funkcí vyhledávání** a dalšími, pan Němeček vše bezodkladně opravil.
- Pan Němeček v závěru roku **upravoval logy v databázi** a byla mu uhrazena faktura za tyto činnosti.
- Došlo k **pročištění databáze registrovaných uživatelů** na základě jejich nezájmu či z

důvodu dlouhodobé neaktivity na našich stránkách.

Z výše uvedeného tedy vyplývá, že stránky zůstaly z velké části obsahově ve stávající podobě (**největší rozmach byl v rubrice Komunikace na internetu** viz níže), naštěstí tato skutečnost neměla **žádný vliv na návštěvnost**, jelikož odpovídání na dotazy klientů a čtení informačních článků je pro naše klienty zcela zásadní.

3.3 Rubrika o komunikaci a časté dotazy

Intenzivně rozšiřujeme po obsahové stránce rubriku **Řekni to!**, která se zaměřuje na mezilidskou komunikaci – toto téma považujeme za stěžejní pro mladé a dospívající. Doplnili jsme články o **široké spektrum témat**, snažíme se o zařazování **témat nadčasových, ale i aktuálních** např.:

- *Jak se správně hádat*
- *Neumím se zapojit do kolektivu. Co s tím?*
- *Jak vysvětlit ostatním, že mám málo peněz*
- *Obtěžování*
- *Konsent*
- *Jak úspěšně mluvit před lidmi - Prezence*
- *Rady do života od příbuzných*
- *Ztraceno v překladu*
- *Nálepkování*
- *Nejsem dost dobrý?*
- *Úrovně komunikace*

3.4 Časté dotazy

Dále jsme doplňovali články do rubriky **Časté dotazy** – tématicky čerpáme z toho, na co se naši klienti **nejčastěji ptají v poradně** – aby tato témata byla **podrobněji rozpracována** a následně jsme v poradně řešili „pouze“ konkrétní situaci a ne obecné jevy a

odpověď našich dobrovolníků tak mohla být nejen **adresnější a více individuálně zpracovaná**, ale aby měli dobrovolníci možnost odkázat klienta na podrobně a uceleně uchopené téma, kde klienti najdou obecné a i rozšířené informace, **vysvětlení a spojitost** s jinými tématy.

Podle struktury dotazů je vidět, že se **obsah dotazů** našich klientů postupem let **mění** a to nejen z důvodu velkého množství již zpracovaných článků, ale i z důvodu výskytu **nových fenoménů** mezi mladými lidmi. Jednalo se např. o:

- *Mám málo peněz*
- *Body image v dnešní době 2. - Jak správně jíst*
- *Body image v dnešní době 1.- Jak být fit a nezbláznit se*
- *Experimenty se stejným pohlavím II.*
- *Experimenty se stejným pohlavím I.*
- *Skončí přátelství, když se zamiluješ?*

3.5 Rubrika komunikace na internetu

Tato rubrika byla nově uvedena na naše stránky v roce 2021 a v letošním roce jsme se na ni velmi silně zaměřili – nejen z toho důvodu, že měla u našich klientů úspěch, ale i z toho důvodu, abychom **rozšířili portfolio článků** o témata, která je třeba doplnit do **primární prevence** pro mladé lidi a dospívající. Pohyb v **anonymním prostředí internetu** může být pro některé uživatele – většinou ty méně informované – velice nebezpečný a proto se snažíme o **osvětu** v této oblasti. Nezkušenost na sociálních sítích může přinášet velká nebezpečí a **využívat důvěřivosti** mladých lidí.

Popisujeme tedy úskalí na jednotlivých sociálních sítích, ale i oblasti, kterými mohou být mladí **ohroženi při pohybu na internetu** jako takovém, při komunikaci na dálku se známými i cizími lidmi apod. Věnujeme se i **aktuálním tématům**, která mohou být pro mladé lidi „módní“, nicméně mohou přinášet ohrožení.

Naším cílem je zaměřit se na možná nebezpečí a **rozšíření obzorů mladých**. V tomto roce jsme se zaměřili především a tato témata:

- *Sociální síť - Tiktok*

- *Výzvy na sociálních sítích*
- *Instagram*
- *Zázraky na počkání II. aneb jak podvodníky rozpoznat*
- *Zázraky na počkání I. aneb internetoví podvodníci*
- *Body image na internetu*
- *Informace, propaganda, cenzura*
- *Dezinformace*
- *Nomofobie II - Jsi "nomofobik"?*
- *Nomofobie I - Co to je?*
- *Sociální síť: Facebook III. - ochrana osobních údajů*
- *Sociální síť: Facebook II., reálné příběhy kyberšikany*
- *Sociální síť: Facebook - část I.*
- *Komunikační aplikace*
- *Reklama na sítích*
- *Kyberstalking*
- *Kyberšikana - jak se bránit*
- *Co je kyberšikana?*

Vzhledem k **turbulenci rizik na internetu** jsme v roce 2022 udělali další ucelený koncept toho, čemu bychom se chtěli věnovat v roce následujícím – a **dávat této rubrice prioritu**. Při výběru témat jsme vycházeli z **průzkumů bezpečnosti na internetu**, odborných **publikací** a samozřejmě z **potřeb našich klientů**. Mělo by se jednat nejen o konkrétní rizika, ale i o problémy s komunikací jako takovou, **prohlubování důvěry ve vztahu rodič x dítě** apod. Plánujeme tedy rámcově toto:

- *Vzájemné ne/pochopení generací*
- *Yutubering*
- *Flaming a trolling*
- *Zpracovávání informací z internetu a tvorba referátů do školy – rizika techniky „ctrlC a ctrlV“ a ověřování informací, jejich interpretace*
- *“Netiketa” - jak vznikla, co tam patří*
- *Sextortion*
- *Jak funguje anonymní režim v prohlížeči*

- *Dommscrolling - jak trpí naše psychika a jak se tomu vyhnout*
- *ASMR a react videa*
- *Čtení podmínek aplikací a sítí*
- *Bezpečné ukládání souborů na internetu - cloudy důvěryhodné a nedůvěryhodné*
- *Mikroplatby ve hrách na mobilu*
- *Digitální amnézie a tzv. Google efekt*
- *atd.*

Jsme si jisti, že tato témata budou pro naše klienty přínosem.

4 Finance

Je naprosto nezbytné uvést podrobnější přehled toho, **kam putovaly prostředky**, se kterými náš spolek hospodařil a které jsme obdrželi od našich sponzorů a podporovatelů, jejichž pomoci si velmi vážíme.

Prostředky, kterými spolek disponoval, jsme investovali zejména do **vývoje a rozšíření mobilní verze poradenských stránek** a samozřejmě taktéž do zajištění **chodu poradenských stránek a odborné práce – především psaní článků, které slouží jako informační zdroje a primární prevence**. Nadále trvá princip, že dobrovolní poradci stále 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.

Od loňského roku jsou pouze drobné změny týkající se spolupracovníků na DPP, především **částečná externí spolupráce místopředsedkyně spolku a předsedkyně spolku**. Mezi výdaje spolku patří i náklady na technické zajištění chodu poradenských stránek – tedy **webhosting a platby za domény**.

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

Je pro nás tedy zcela zásadní, abychom **měli podporu a propojení s komerčním prostředím**, abychom získali a přesvědčili partnery o **užitečnosti našeho projektu**, kvalitě a množství odváděné práce.

[Kromě výše uvedeného, v uplynulém roce jsme investovali dále i do následujících položek:

- platby za domény, **webhosting**, poskytování mailových služeb
- **administrace** webových stránek
- účetní služby
- nákup kancelářských potřeb a materiálu
- náklady na propagaci – výhradně drobné pohoštění při pracovních schůzkách
- **rozvoj a údržba obou** webových stránek
- rozvoj a údržba **mobilní verze** poradenských stránek

Žádné větší investice jsme neprováděli, prostředky vkládáme především do poradenských stránek a do služby jejím klientům.

5 Propagace a poděkování Sev.en Commodities AG

Pro náš spolek je naprosto zásadní a nezbytná podpora společnosti **Sev.en Commodities AG**. Bez této podpory by nemohli naši klienti, kteří vyhledávají poradenské služby, čerpat tyto **služby bezplatně**. Jelikož je naše poradna zaměřena na mladé a dospívající, předpokládáme, že jen málokdo z nich by si mohl dovolit obrátit se na naše poradce v případě, že by se jednalo o komerční službu. Velmi si tedy této **podpory vážíme** a snažíme se tuto podporu vyvážit tím, jak účelně a hospodárně zacházíme s finančními prostředky, které nám byly opakovaně svěřeny.

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 i na oficiálních stránkách spolku, kde je kromě textové formy i **logo společnosti**. Nově propagujeme společnost Sev.en Commodities AG i v **rubrice Sponzoři na nové mobilní verzi poradenských stránek** (viz Příloha).

6 Závěr

Podáváme v této zprávě doklad o tom, že činnost spolku má **jasný smysl a cíl**. Výsledky, které zůstávají za zaměstnanci i dobrovolníky jsou patrné a jasně viditelné nejen prostřednictvím projektu internetového poradenství na www.poradna-lasky.cz.

Doufáme, že z výše uvedeného textu je zřejmé, že investuje do těch oblastí, které zajistí především **komfort a vysokou úroveň poradenských služeb** pro naše klienty, kteří se na nás dlouhodobě a opakovaně s důvěrou obrací.

S Vaší pomocí tedy naplňujeme smysl a cíl našeho spolku - tedy poradenství, vzdělávání a rozvoj osobnosti. **Věříme, že i nadále budeme fungovat ku prospěchu** všech našich stávajících, ale i budoucích klientů.

Cordatum Praha, z. s.

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 – info@cordatum.cz

7 Příloha 1 – Screenshoty nových rubrik na mobilní verzi

Jak se zobrazuje nové menu



Zobrazení novinek

Novinky



06.03.2023

Podpořte nás a naši činnost!

Byli jste s naší prací spokojeni? Líbí se vám projekt našich poradenských stránek?

Přátelé a široká veřejnost mohou činnost občanského sdružení a provoz webových stránek podpořit poskytnutím materiálního či finančního daru, který bude plně využit na činnost spolku dle jeho stanov.

Bližší informace naleznete [zde](#).

04.03.2023

Zveřejněn nový článek v rubrice Řekni to!

Pojem "toxický vztah" je v dnešní době slyšet na každém rohu. Spolu s varováním že

Novinky

03.09.2022

Rubrika testy

Zajímá tě, co jsi za člověka? Nevíš, jak bys reagoval v běžných, ale i v nevšedních situacích? Chceš se o sobě dozvědět něco víc nebo se chceš jen pobavit? Tak přesně pro tebe jsou připraveny [tyto stránky](#)... Stránky plné testů rozdělených do několika kategorií podle jejich zaměření.

A pokud máš kreativního ducha, rozhodně se podívej do sekce [Testy od vás](#). Je tam nepřeborné množství testů našich uživatelů. Inspiruj se jimi a i ty vytvoř svůj vlastní test pro ostatní!

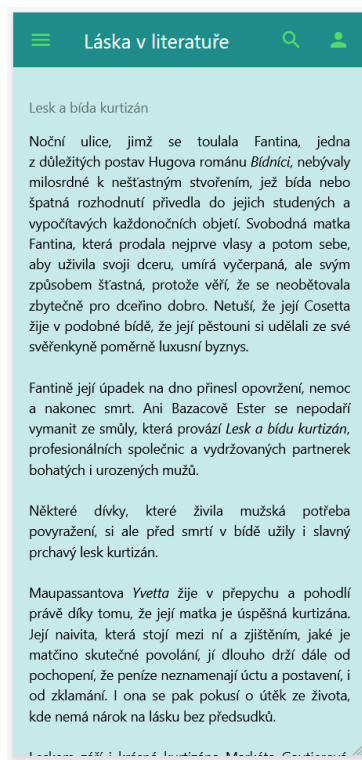
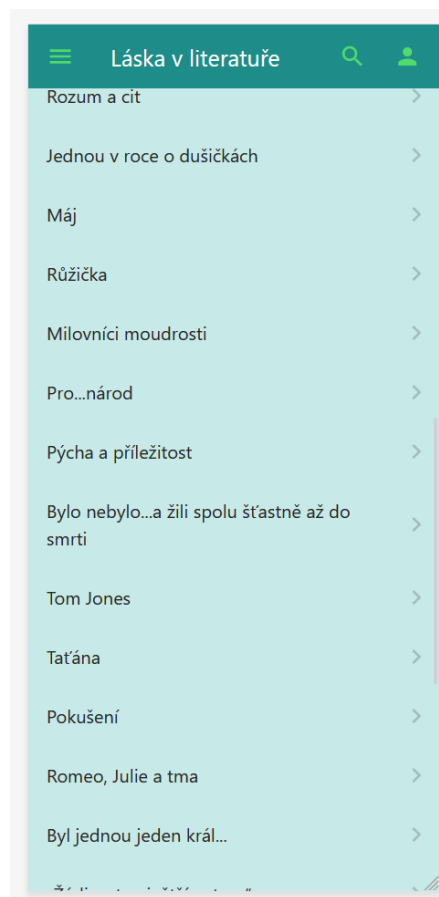
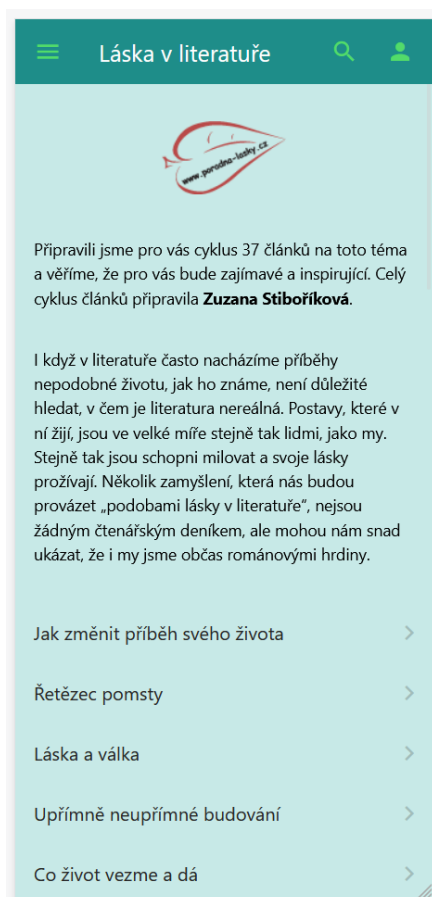
Moc se na tvé výtvořky těšíme!

61-90 z 2347 < >

KLASICKÁ VERZE WEBU

© 2023 Cordatum Praha z.s.
Technická správa a webhosting [esencis.cz](#)
[Pravidla užívání webu](#) - [Všeobecné podmínky](#)

Láska v literatuře





Komunikace na i...



Připravili jsme pro vás **cyklus článků o komunikaci na internetu a ve virtuálním prostředí** jako takovém. Domníváme se, že problémy na sociálních sítích, obtíže s komunikací na dálku apod. jsou velmi časté a proto vám následující články mohou přinést **nejen informace, ale i praktické rady**. Pravidelně budeme přinášet nové články do této rubriky.

Celý cyklus článků pro vás připravila **LENKA ELIAS**.

Internet se v posledních letech stal součástí našeho každodenního světa, **mnoho lidí si bez něj svůj život vůbec neumí představit**. Slouží nám pro pobavení prostřednictvím nepřeborného množství filmů, seriálů, hudby, her, online knih, podcastů a spousty dalšího.

Internet nás **vzdělává**, získáváme díky němu **informace** do školy, do práce nebo takové, které potřebujeme po naše běžné fungování. V neposlední řadě nás **propojuje s ostatními lidmi**, ať už těmi, které známe velmi dobře nebo s úplně novými přáteli, láskami, odborníky na témata, která nás zajímají či lidmi, kteří nás něčím inspirují.

Díky internetu máme celý svět na dosah několika kliknutí. Lidé, se kterými se ve virtuálním světě



Komunikace na i...

- #25 Vyzvy na sociálních sítích >
- #24 Instagram >
- #23 Zázraky na počkání II. aneb jak podvodníky rozpoznat >
- #22 Zázraky na počkání I. aneb internetoví podvodníci >
- #21 Body image na internetu >
- #20 Informace, propaganda, cenzura >
- #19 Dezinformace >
- #18 Nomofobie II - Jsi "nomofobik"? >
- #17 Nomofobie I - Co to je? >
- #16 Sociální sítě: Facebook III. - ochrana osobních údajů >
- #15 Sociální sítě: Facebook II., reálné příběhy kyberšikany >
- #14 Sociální sítě: Facebook - část I. >

Komunikace na i...

#21 Body image na internetu

Co si představíš, když se řekne body image? Je dost možné, že tvá představa bude úplně jiná než tvůj kamarádka nebo spolužák. Jde totiž o **zcela individuální pohled na to, jak vypadá naše tělo**, a jak si myslíme, že by vypadat mělo. Jak se cítíš, když se podíváš do zrcadla? Jsi spokojený? V případě, že se tvá skutečná postava více méně shoduje s tím, jak si myslíš, že bys měl vypadat, bude tvůj body image spíše pozitivní. Pokud jsi ale trochu silnější, kostnatější, přespříliš svalnatý nebo na sobě nacházíš víc povolené kůže než by sis přál, bude tvůj pohled na vlastní tělo negativní a příliš spokojený nebudeš.

Kde se ale bere tahle představa o tom, jak bychom měli vypadat? Čerpáme ji často z toho, co vidíme kolem sebe, **co považujeme za "normu"**. A kde najdeme největší přehlídku lidí, kteří vystavují svá těla na odiv ostatním? Dříve sloužily jako vzor modelky z časopisů, dnes už může zazářit skoro každý - prostřednictvím sociálních sítí. Dennodenně vidáme na instagramu, facebooku, tiktoku a dalších platformách influencery, ale i své známé, jak pózují ve fitku, vyvalují se na pláži nebo se nakrucují před zrcadlem ve vlastní ložnici. Na jednu stranu je prima, že se můžeme pochlubit pěknou fotkou, ale ten, na koho podobné fotky pravidelně vykukují, snadno zapomene na fakt, že **nepovedený obrázek nikdo nezveřejní**.

Většina příspěvků, které jejich autoři pustí do světa,

Komunikace na i...

sobě se zasmát.

3. Měj na paměti, že skutečně **NIKDO není dokonalý**.

4. Hledej **inspiraci** u influencerů/**známých osobností, kteří jsou ti v něčem podobní**. Jsi trochu při těle? Co takhle sledovat nějakou plus size modelku? I těm to na fotkách pořádně sluší. A tobě může taky! Uvidíš, jak ti to zvedne náladu.

Je prima se inspirovat u někoho, kdo má vypracované tělo, propaguje sport a zdravou výživu. Určitě ano! Ale kolik je na světě lidí, tolik existuje typů těl. Na tom svém můžeš pracovat a **snažit se mít co nejlepší formu**, nejlepší forma však může u každého vypadat jinak. Ne každý může mít velikost 34 a to je naprosto normální! Je v pořádku, pokud nejsi se svým tělem stoprocentně spokojený. **Nesnaž se ale vypadat jako někdo jiný**. Snaž se vypadat jako ta nejzdravější verze sebe samého.

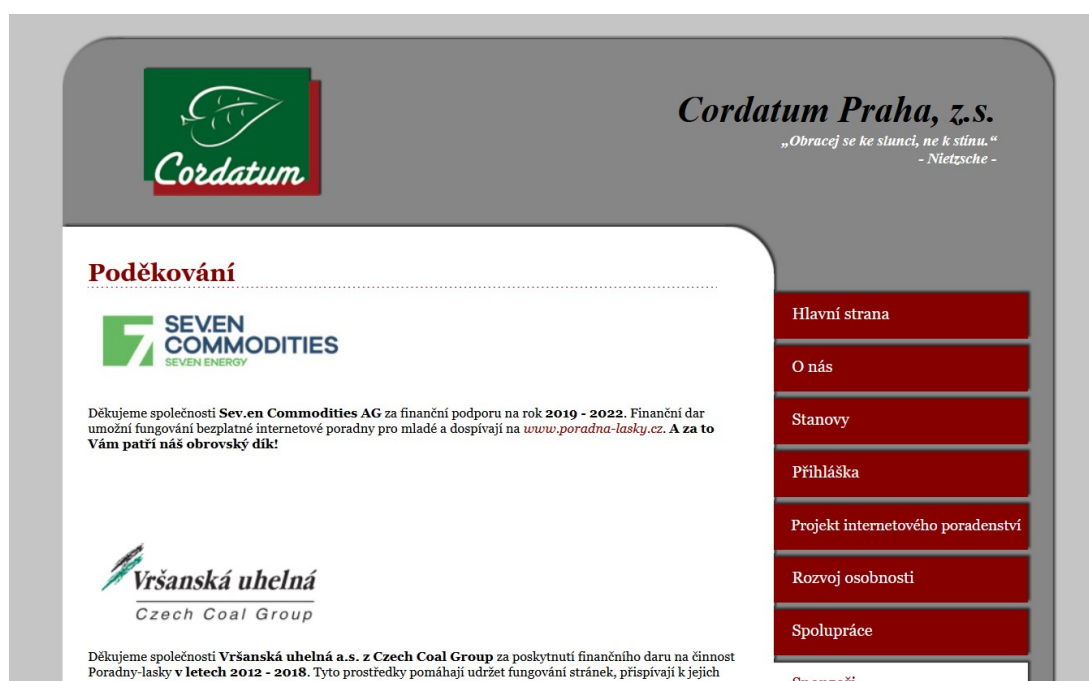
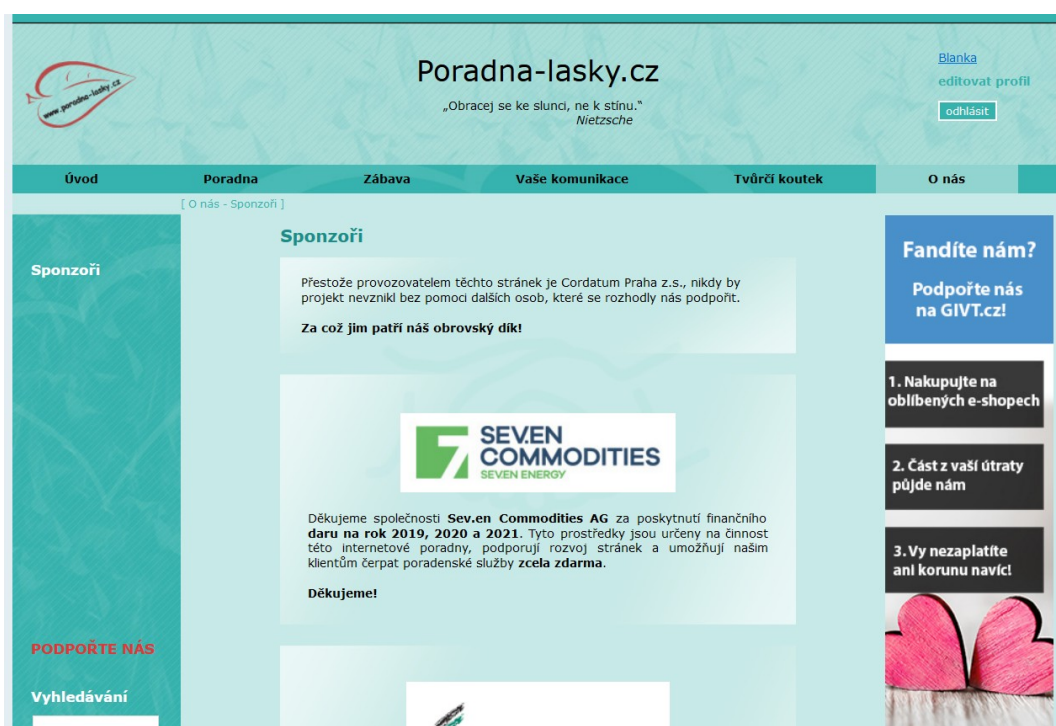
KLASICKÁ VERZE WEBU

© 2023 Cordatum Praha z.s.

Technická správa a webhosting esencis.cz

Pravidla užívání webu - Všeobecné podmínky

8 Příloha 2 – Poděkování za finanční prostředky



Sponzoři



Přestože provozovatelem těchto stránek je Cordatum Praha z.s., nikdy by projekt nevznikl bez pomoci dalších osob, které se rozhodly nás podpořit.

Za což jim patří náš obrovský dík!



Děkujeme společnosti **Sev.en Commodities AG** za poskytnutí finančního **daru na rok 2019 a 2020**. Tyto prostředky jsou určeny na činnost této internetové poradny, podporují rozvoj stránek a umožňují našim klientům čerpat poradenské služby **zcela zdarma**.

Děkujeme!

