

SPOLEČENSTVÍ HARMONIE TĚLA A DUCHA z. s.  
Pod záštitou Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy ČR  
Bubenečská 27, 16000 Praha 6, tel, fax: 224 317 872, 604 309 370  
[shtd@volny.cz](mailto:shtd@volny.cz) [www.shtd.cz](http://www.shtd.cz)

*Vážení rodiče, milé děti,*  
opět zasíláme přehled hlavních akcí s termíny pro rok 2017 a stručnou informaci o naší činnosti.

## PŘEHLED HLAVNÍCH AKCÍ V ROCE 2017

**Velikonoční prázdniny:** 13.4. - 17.4. 2017 /čtvrtek-pondělí/ RZ Relax Hnačov

**Letní prázdniny:** 1.turnus: 1.7. - 15.7. 2017 /sobota-sobota/ RZ Relax Hnačov

2.turnus: 15.7. - 29.7. 2017 /sobota-sobota/ RZ Relax Hnačov

**Podzimní prázdniny:** 25.10. - 29.10. 2017 /středa-neděle/ RZ Relax Hnačov

**Mikulášský víkend:** dle možností předpokl. termín 8.-10.12. 2017 /pátek-neděle/ místo bude upřesněno

### **KLUBOVKY A VÍKENDOVKY:**

**O klubových a víkendových aktivitách nebo dalších akcích informujeme průběžně.**

### **P O B Y T Y:**

**Na každý pobyt zasíláme leták s přihláškou. Prosíme, zasílejte přihlášky v dostatečném předstihu, abychom z kapacitních důvodů mohli Váš zájem uspokojit.**

**Po přihlášení obdržíte podrobné informace /info mohou být rovněž na [www.shtd.cz/](http://www.shtd.cz/).**

**Letáky na Velikonoční a Letní pobyty zašleme do konce února.**

### **O NAŠÍ ČINNOSTI:**

SHTD se již 25 let zabývá širokým okruhem mimoškolních aktivit směřujících k upevnění zdraví, rozvoji tělesných a duševních sil a harmonickému biopsychosociálnímu vývoji dítěte /v rovině zdravotní, rehabilitační, tělovýchovné, edukační, psychosociální a integrační/. Pomáháme jak zdravým, tak i zdravotně a sociálně oslabeným jedincům, vyrovnávat se s vlastními handicapem a integrovat je do přirozené komunity jejich vrstevníků. Hlavním smyslem tohoto inkluzivního procesu /pro zdravé i znevýhodněné/ je pochopení vzájemné sounáležitosti jednotlivce k celku, vědomá tolerance k druhým a ochota navzájem si pomáhat. Má vysoký výchovný, vzdělávací a socializační účinek pro budoucí život.

Tento komplexní program je realizován v rámci projektů MŠMT ČR, MZ ČR, Magistrátu HMP event. dalších. Ve zdravotní oblasti pomáháme dětem s epilepsií, hydrocefalem, mozkovou obrnou, mozkovými dysfunkcemi, astmatem, enurézou, alergiemi, poúrazovými stavy, nadváhou aj., u kterých míra hendikepu umožňuje realizaci programu. Dále dětem v náhradní výchovné a rodinné péči. Program zahrnuje kolektivní i individuální přístup k dítěti.

V loňském roce se našich aktivit zúčastnilo cca 500 dětí a mládeže z celé ČR. Jsme velmi pozitivně hodnoceni odbornou i laickou veřejností, rodiči i dětmi. Bližší informace naleznete na našem webu ([www.shtd.cz](http://www.shtd.cz)) s fotodokumentací a videi z celotáborových her.

Využíváme fenoménu tělesné výchovy /turistika, plavání, vybrané sporty, pohybové hry, zdravotní TV, pohybové trenažéry, otužování, rekondiční a regenerační postupy vč. masáže, saunování aj./. Dramatickou výchovu, muzikoterapii, arteterapii, psychoterapii, bohaté kulturně vzdělávací programy, zábavu a prožitkovost. Vše ke zlepšení zdraví, kultivaci osobnosti, adaptaci na prostředí a rozvoji sociálních vztahů.

## KLUBOVÁ ČINNOST /Klub dětí v centru SHTD Bubenečská 27, Praha 6/

Pravidelná setkání se cvičením na správné držení těla, procvičováním páteře a kloubů podle metody prof. Narbekova, gymnázie, celostní pohybový trenažér, muzikoterapie, arteterapie, autogenní trénink, základy masáže. Dále vycházky, kulturní akce, solné jeskyně apod. Možnost pedagogicko - psychologického a zdravotního poradenství. Individuální přístup mohou využít i děti s těžší diagnózou a individuálně dohodnutým programem návštěv.

## VÍKENDOVÉ AKCE /Výběr atraktivních a zajímavých míst vč. celodenních výletů busem/

Tyto akce, spolu s pravidelnou klubovou činností, tvoří osu kontinuální celoroční péče. Spojují výchovně vzdělávací a kulturní programy /návštěva hradů, zámků, aquaparků, ZOO, muzeí, výstav aj./ s různými druhy pohybových činností /jízda na minikoloběžkách, jízda na koních, plavání, turistika, cvičení na pohybových trenažérech a gymnáziích, zdravotní TV/ a regeneračně rehabilitačními procedurami /masáže, plavání, saunování, whirlpoolové vany, psychorelaxační metody, solné jeskyně aj./.

## PRÁZDNINOVÉ OZDRAVNÉ POBYTY /v době celostátních prázdnin v roce/

Tyto dlouhodobé pobyty působí nejúčinněji na zlepšení celkového stavu dítěte. Spojují zdravotní a rehabilitační, tělovýchovný, edukační, osvětový a integrační program. Ústředním mottem jsou celotáborové hry, v nichž děti prožívají dobrodružství a napětí vždy s dobrým a výchovným koncem.

### **Program má 3 fáze:**

**Dopoledne:** tzv. „kolečko“: zdravotní TV, posilovna → arteterapie, ergoterapie → dramatická výchova → tance → osvěta → masáže, masáže lávovými kameny → sauna.

**Odpoledne:** integrační společný program v přírodě, turistika, výlety, kulturně poznávací činnosti, sport, hry aj.

**Večer:** kreativní hry, divadlo, zábava, soutěže, filmy, diskotéky.

Dále tělovýchova /hry v přírodě i klubovně, sporty, plavání, turistika, výlety, jízda na koních aj./, zábavné činnosti /diskotéky, táborové ohně s kytarou a zpěvem, básně, scénky, divadlo, dramatická výchova, které zvyšují prožitkovost, kreativitu a sebevědomí dětí/.

Kulturně poznávací akce /návštěva atraktivních lokalit v místě a okolí pobytu/.

Výtvarné a rukodělné aktivity /batika, malba, modelování, práce s přírodninami, korálkování aj., vč. vernisáže vlastní tvorby dětí/.

Důraz klademe rovněž na dramatickou výchovu, která nejlépe integruje děti a odstraňuje bázeň a trému. Každoročně pro všechny připravujeme divadelní představení na závěr celotáborové hry, spojené s táborovou hymnou, zpěvy, tancem a závěrečným příběhem. Pro letošní rok předpokládáme, že Mat a Pat s dětmi prožijí pohádkový „Nekonečný příběh“.

### **RZ RELAX HNAČOV, KTERÝ VYUŽÍVÁME K POBYTŮM**

se nachází v krásné přírodě šumavského podhůří obklopen lesy u velkého hnačovského rybníka s možností bezpečného koupání. Objekt umožňuje realizovat potřebné aktivity venku i uvnitř. Má vlastní relaxační, rekondiční a regenerační zařízení s posilovnou, masérnou, infrasaunou aj. Ubytování v bungalovech, 3-4 lůžkové pokoje s WC, umyvadlem a teplou vodou. Většina pokojů má rovněž sprchový kout. Klubovny jsou vybaveny audiovizuální technikou pro promítání filmů, ozvučení diskoték apod. V areálu se dále nachází hřiště na volejbal, basketbal a kopanou, dětské hřiště, minigolf, ohniště, mini ZOO a venkovní terasa pro posezení, tanec a letní kino.

V blízkosti je aqua park Horažďovice a řada historických objektů pro turistické výlety /zřícenina Závlekov, poutní místo Nicov, muzeum Františka Křížíka v Plánici, koupaliště Valcha aj./.

## Naše prosba

Rádi bychom rozšířili počet zájemců o naše aktivity. Máte-li kamarády, známé, příbuzné, jejichž děti by se mohly akcí zúčastnit, prosíme, předejte jim tyto informace s doporučením.

Rovněž nabízíme spolupráci pro mladé lidi s pedagogickými schopnostmi a láskou k dětem. Potvrzujeme pedagogické praxe. Po dohodě můžeme využít i některé rodiče pro asistenční službu nebo jinou pomoc.

Dále prosíme o zaplacení členských příspěvků **200,-Kč** na rok 2017 **-složenkou typu C na adresu SHTD nebo na účet SHTD 19-6582690247/0100**. Členové sdružení mají přednostní právo při zařazování dětí na akci a nižší poplatky při ozdravných pobytech.

**Uvítáme jakýkoli sponzorský, především finanční dar**, který nám pomůže realizovat kvalitní činnost a péči o děti. Zvláště proto, že stále stoupají náklady na ubytování, stravu a dopravu.

Věříme, vážení rodiče, že se nám i tento rok podaří poctivě a starostlivě pečovat o Vaše děti, vést je k samostatnosti, zodpovědnosti, ukázněnosti a přátelství. Naučit je novým znalostem a dovednostem, ale především zlepšovat jejich tělesné i psychické zdraví a umožnit prožití plnohodnotného života.

S pozdravem, díkem a úctou k Vám

PaedDr. Vladimír Bílek, předseda SHTD

**Ozvěte se ! Přijed'te ! Těšíme se na Vás !**

**Univerzální přihláška:** lze kopírovat: ✂ -----

Přihláška na akci:.....termín:.....

Jméno,příjmení dítěte:.....rodné číslo:.....věk:.....

Jméno,příjmení rodiče:.....

Adresa,PSČ:.....

Tel.domů:.....do zaměstnání:.....

e-mail:.....

Zdravotní stav, potíže:.....

zaškrtněte dopravu: hromadná busem      individuální

podpis rodiče/zák.zást:.....