

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

*Vážení rodiče, milé děti,*

opět zasíláme přehled hlavních akcí s termíny pro rok 2019 a stručnou informaci o naší činnosti.

<b>PŘEHLED HLAVNÍCH AKCÍ V ROCE 2019</b>		
<b>Akce</b>	<b>Kdy</b>	<b>Kde</b>
<b>Velikonoční prázdniny</b>	<b>18.4. - 22. 4. 2019 /čt-po/</b>	<b>RZ Loutí</b>
<b>Letní prázdniny 1.turnus</b>	<b>27.7. - 10.8. 2019 /so -so/</b>	<b>RZ Loutí</b>
<b>2.turnus</b>	<b>18.8. - 28.8. 2019 /ne-stř/</b>	<b>Úborsko 2, penzion U Jandů</b>
<b>Podzimní prázdniny</b>	<b>26.10. - 30.10. 2019 /so-stř/</b>	<b>Úborsko 2, penzion U Jandů</b>

**Školení SHTD:** jarní víkendové školení pro vedoucí a praktikanty 2019 /upřesníme/ RZ Loutí

**Mikulášský víkend:** akce v 1.polovině prosince 2019, 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 Letní pobyty, vč. evidenčních listů, zašleme začátkem března.**

#### **O NAŠÍ ČINNOSTI:**

SHTD se již 27 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 handicap 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, Letiště Praha, a letos i společnosti Rossmann ve spol. Nadace Naše dítě. 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, trenažéry, otužování, rekondici, regeneraci vč. masáží, saunování aj./. Dramatickou výchovu, muzikoterapii, arteterapii, psychoterapii, 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, 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 klubově, sporty, plavání, turistika, výlety, jízda na koních aj./, zábavné činnosti /diskotéky, táborové ohně se zpěvem a kytarou, básně, scénky, divadlo a dramatická výchova, které zvyšují prožitkovost, kreativitu, sebevědomí dětí a odstraňují bázeň i trému/.

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

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

### **OBJEKTY, KTERÉ VYUŽIJEME K POBYTŮM V ROCE 2019**

**RZ Loutí** známe a řada dětí si ho pamatuje z doby táborů před Hnačovem. Je zde krásné koupání ve slapském jezeře a blízka farma Michael, kde budeme jezdit na koních. Objekt má řadu kluboven pro program, zábavu i rehabilitaci. Sportovní zázemí je rovněž plně dostačující pro pohybové aktivity /velké fotbalové hřiště, hřiště na obíjenou, dětský koutek aj./. Vše v krásné přírodě, mimo civilizační ruch.

**V RZ Loutí proběhnou Velikonoční prázdniny 18.4. - 22.4. 2019**

**a 1.turnus Letních prázdnin 27.7. - 10.8. 2019**

Nově zrekonstruovaný **penzion U Jandů**, Úborsko 2, **bude více zaměřen pro děti se zdravotními problémy.** Je zde prvotřídní ubytování ve dvoulůžkových pokojích s WC, teplou vodou a sprchovým koutem, vestavěné skříně, konferenční stůl, židle a TV. Prostorné klubovny mají krásný výhled na šumavské vrchy a je zde i zázemí pro rehabilitaci a cvičení. V areálu jsou dva kurty, hřiště na basketbal, odbíjenou, dětské hřiště a bazén. Objekt plně dostačuje našim potřebám a je vzdálen pouze 14 km od moderní nemocnice v Klatovech, kterou dobře známe z předcházejících pobytů.

**V penzionu U Jandů proběhnou 2.turnus Letních prázdnin 18.8. - 28.8. 2019**

**a Podzimní prázdniny 26.10. - 30.10. 2019**

## 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, které sami vyškolíme. Realizujeme a potvrzujeme pedagogické praxe na různých typech škol. Po dohodě můžeme využít i některé rodiče pro asistenční službu nebo jinou pomoc.

Máte-li zkušenosti nebo informace s nějakým objektem, který by byl vhodný pro naše pobytové akce, prosíme, obratem se ozvěte. Ihned se budeme se zařízením kontaktovat.

## Upřesnění - členské příspěvky

Vzhledem ke složitosti jejich vybírání zahrnujeme základ čl.příspěvku 20,- Kč do prázdninového poplatku na ozdravné pobyty.

Uvítáme **jakýkoli sponzorský, především finanční dar**, který nám pomůže realizovat kvalitní činnost a péči o děti. Zvláště proto, že se stále zdražuje, stoupají ceny nákladů na ubytování, stravu, dopravu, služby, ped. a zdrav.dozory aj.

**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 !**

**Způsob úhrady** /platby za pobyty, další aktivity, finanční dary apod./:

- **na účet SHTD (komerční banka): 1 9 – 6 5 8 2 6 9 0 2 4 7 / 0 1 0 0**
- **složenkou typu C na adresu: SHTD, Bubenečská 27, 160 00 Praha 6**
- **po dohodě platba na místě /s vydáním pokladního dokladu o zaplacení/**

**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:.....