

## VÝROČNÍ ZPRÁVA 2019

Předkládá: Společenství harmonie těla a ducha z. s.  
Bubenečská 27, 160 00 Praha 6; tel: 224317872, mob: 604309370  
e-mail: shtd@volny.cz http://www.shtd.cz  
komplexní projekt pod záštitou MŠMT ČR

Vážení rodiče, milé děti, vážení zájemci,

dlouhodobým longitudinálním úkolem roku 2019 bylo vytvářet a realizovat cílené volnočasové aktivity pro zdravé, ale zejména pro děti a mládež se zdravotním a sociálním handicapem z celé ČR /epileptici, hydrocefalici, mozkové obrny, mozkové dysfunkce, autisté, astmatici, enuretici, alergici, nadváha, ortopedické vady, kombinované vady, vzácná onemocnění; děti v náhradní výchovné nebo rodinné péči, zejména z dětských domovů, Klokánků, samoživitelek, romské etnikum, národnostní menšiny aj./.

**Cílem** bylo zlepšit jejich zdravotní stav, zvýšit tělesnou i psychickou zdatnost a odolnost organismu. Přispět k harmonickému biopsychosociálnímu vývoji dítěte a integrovat tyto handicapované jedince do přirozené komunity jejich vrstevníků.

Jsme průkopníky rozumné inkluze. V tomto sociálním začleňování znevýhodněných kontinuálně pokračujeme již 28 let. Praxe nám potvrzuje velký význam a přednosti volnočasové inkluze pro zdravé i nemocné.

Důraz byl kladen na praktičnost, zajímavost a prožitkovost akcí, které nenásilně odbourávaly zaseté stereotypy zákazů, omezení, diskriminací, a tím posilovaly potřebné sebevědomí a sounáležitost s většinovou společností.

Akce byly pořádány v rámci celoročního projektu MŠMT ČR a dílčích projektů MZ ČR /letní ozdravné pobyty pro epileptiky/ a hl. m. Prahy /klubové a víkendové aktivity/, Rossmannu a Letiště Praha.

14.12.2015 byla SHTD udělena záštita ministryně školství, mládeže a tělovýchovy na budoucí projekty.

Uspořádali jsme Velikonoční ozdravný pobyt, školení vedoucích, 2 Letní ozdravné pobyty /letní tábory/ a Podzimní ozdravný pobyt. 12 víkendových akcí a 78 pravidelných klubových aktivit. V celkovém součtu se zúčastnilo těchto akcí 488 dětí a mládeže z celé ČR, z toho 85% handicapovaných.

Ze všech hledisek byla tato zdravotní, výchovná, vzdělávací a socializační integrace pozitivní a všestranně pro děti prospěšná. To prokázalo hodnocení odborné i laické veřejnosti, rodiči i dětmi.

Využili jsme fenoménu tělesné výchovy. Dále vhodnou stravu, masáže, saunování, otužování, solné jeskyně a další regenerační procedury. Arteterapii, muzikoterapii, psychoterapii, celotáborové hry, bohaté kulturní a vzdělávací programy, jízdu na koloběžkách, zábavu a prožitkovost ke zlepšení zdraví a rozvoji tělesných i duševních sil dětí.

Aktivní účast dětí na zdravém způsobu života /zdravý životní styl/ a změna jejich hodnotových orientací působily rovněž preventivně proti negativním civilizačním vlivům jako jsou např. návykové látky, sedavý způsob života, neustálé sledování televize a PC.

**Navazování přátelství mezi jednotlivci z různých společenských vrstev, různého zdravotního a sociálního stavu, různých životních zkušeností, přispívá k vzájemné toleranci a porozumění, rovnosti a sounáležitosti k celku. Vystihuje evropský rozměr inkluze a edukace „Každý jsme jiný, ale všichni jsme si rovni“.**

Do všech akcí /zvláště pobytových/ byl zařazen komplexní program, rozdělený do navazujících a vzájemně se prolínajících cyklů.

### Cyklus zdravotní:

zdravotní TV- /sestavy a cvičení na správné držení těla, páteř a klouby, posilování, strečink, hipoterapie aj./

regenerace -/masáže, sauna, aquaparky, plavání, hydroprocedury aj./.

Důraz byl kladen na očistu organismu zatíženého dlouhodobou medikací.

arteterapie, ergoterapie -/pro zkvalitnění jemné motoriky a rozvoj kreativity/

zdravotní osvěta- přednášky, prevence před sezonními infekčními chorobami, zásady a nácvik

1.pomoci /resuscitační trenažér/, hygienické návyky, sebeobslužné techniky aj.

### Cyklus tělovýchovný:

tělovýchova a sport- /turistika, plavání, kolektivní hry, drobné hry, atletika, minikoloběžky,

sportovní olympiády, soutěže aj./ Byla zdůrazněna nezbytnost a pravidelnost pohybových aktivit v životě člověka, význam mírné vytrvalostní zátěže aerobního charakteru, pravidelné střídání zátěže a odpočinku, specifické metody u handicapovaných apod.

#### **Cyklus edukační /výchova, vzdělávání/:**

široký program výchovně vzdělávacích aktivit /návštěvy hradů, zámků, muzeí, historických památek, s výkladem průvodce/. Doučování, vědomostní kvízy, čtení pohádek, všeobecná osvěta /bezpečnostní pravidla - silnice, sporty, plavání, saunování aj./. Dále debaty o morálce, etice, filozofii, přírodě, umění aj.  
Při klubových a víkendových aktivitách kombinovaný s tělovýchovou a rehabilitací.

#### **Cyklus motivace-integrace-inkluze:**

motivační program s klubovými hrami, soutěžemi, dramatickou výchovou /scénky, divadlo, tanec, zpěv/ a psychoregulací, který rozvíjí kreativitu, paměť, estetiku, sebevědomí a odstraňuje ostych a obavy veřejně vystoupit před větším kolektivem.

Po celou dobu naší činnosti se věnujeme cílené integraci handicapovaných do většinového kolektivu a její vyšší formě všestranného začleňování-inkluzi. Handicapované děti mají přirozenou tendenci a vlastní zkušenosti, kvůli kterým se separují od kolektivu a okolí. Důvodem je nepochopení většinové společnosti jejich problematiky, které se projevuje segregací /vyčleňováním/, šikanou, xenofobií apod. Tyto nežádoucí jevy je třeba řízenými oboustrannými impulzy ovlivňovat, měnit postoje a chování jednotlivců i společnosti a dosahovat proměny vědomí o sounáležitosti všech k jednomu celku. Volnočasová inkluze je prospěšná pro zdravé i znevýhodněné.

#### **Přehled akcí:**

#### **Velikonoční ozdravný pobyt 18. - 22.4.2019 RS Loutí: /41 účastníků, z toho 36 dětí a mládeže, 30 handicap., tj. 83%/**

Velikonoční prázdniny byly zaměřeny na turistiku, výlety, hry v přírodě, aktivační a důvěrové hry, masáže, rekondici, regeneraci, rehabilitaci, arteterapii, dramatickou výchovu, muzikoterapii. Děti, v rámci tradičních zvyků velikonočních svátků, vyráběly pomlázky, zdobily vajíčka aj. Rehabilitace byla rozšířena o hipoterapii na farmě Michael, plavání a hydroprocedury v aquaparku Měřín.

**Byly dodržovány tři fáze programu a individuální přístup:** Dopoledne: tzv. „kolečko“: zdravotní TV, sporty → arteterapie, ergoterapie → dramatická výchova → tance → osvěta → masáže.

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

Večer: kreativní hry, divadlo, zábava, soutěže, filmy, diskotéka, táborový oheň.

#### **Školení pro pedagogické a zdravotní dozory 7.- 9.6.2019 RS Loutí:**

/15 účastníků z toho 13 dětí a ml., 10 handicap., tj. 83%/ + 1 účastník školení hlav. ved. táborů/

Bylo zaměřeno na práci oddílového vedoucího, asistenta, praktikanta. Mravní, etické a bezpečnostní normy na pobytových akcích, přípravu ozdravných pobytů, víkendových a klubových akcí. Proběhly přednášky se zdravotní tematikou, psychologie handicapu, zásady 1.pomoci, cvičení na správné držení těla, rychlokurz masáží a praktické rehabilitace, právní aspekty pořádaných aktivit. Jeden účastník absolvoval třídní kurz pro hlavního vedoucího tábora /DDM Praha Karlín– akreditace MŠMT, 26.-28.4.2019/.

#### **Letní tábory /ozdravné pobyty/ 1.turnus 27.7. - 10.8.2019 RS Loutí; 2.turnus 18. - 28.8.2019 „U**

**Jandů“-Úborsko 2:** /132 účastníků, z toho 107 dětí a mládeže, 100 handicap., tj. 93%/

**1.turnus** se uskutečnil v klidné zóně slapské rekreační oblasti. RS Loutí je areál obklopený lesy, s mini zoo, zázemím pro sportovní vyžití /hřiště na kopanou, odbíjenou, dětské hřiště/, ohniště, venkovní terasa. Dále má 4 prostorné klubovny a jídelnu s přilehlým tanečním parketem. V blízkosti se nachází krásná koňská farma Michael pro hipoterapii a vojenské rehabilitační zařízení v Měříně s aquaparkem pro plavání a hydroterapii. Venku koupání s bezpečným přístupem do jezera a písčnou pláží. Další rehabilitační potřeby jsme doplnili z vlastních zdrojů /např. masérský stůl, mobilní infrasauna, gymnáče, činky, pomůcky pro zdravotní TV, podložky aj/. Přírodu i les jsme využili pro všestranné pohybové aktivity. Strava 5x denně + pitný režim.

**2.turnus** se uskutečnil v penzionu U Jandů, Úborsko 2, v podhůří Šumavy. Moderní penzion plně vyhovoval našim potřebám. Ubytování ve 2-3 lůžkových pokojích s WC a sprchovým koutem, klubovnami, prostornou jídelnou s divadelním jevištěm, multifunkčními sportovišti, ohništěm a především s rehabilitačním vybavením /masérna, finská sauna, infrasauna, Whirlpool a venkovní bazén/.

Areál a okolí jsme opět využili pro všestranné pohybové aktivity. V blízkosti se nachází rozhledna a kostel sv. Markéty, poutní místo Pocínovice, známý hrad Klenová, které jsme využili k turistice a výchovně vzdělávacím programům. Výborná domácí strava 5x denně + pitný režim.

Pobyty byly zaměřeny na zdraví, rekondici, regeneraci a vyčištění organismu zatíženého dlouhodobou nemocí a medikací - především vhodnou stravou, pohybem na zdravém vzduchu a rehabilitací. Dále dodržováním správného denního režimu, rozložením fyzické zátěže a odpočinku; prevencí před běžnými nakažlivými chorobami, dodržováním hygienických návyků, správnou výživou aj. Celotáborová hra „Cesta kolem světa“ motivovala děti k poznávání různých zemí, jejich tradic a vítězství dobra nad zlem. Každé dítě prošlo základy 1. pomoci včetně praktického nácviku na resuscitačním trenažéru.

Dále plavání, turistika, sportovní hry, tělovýchova, zdravotní TV, stezka odvahy, aerobic, tance, soutěže, dopravní výchova, ekologie, poznávání bylin aj. Všim prolínala kulturně poznávací činnost, debaty o vědě, kultuře a přírodě včetně zpětné vazby hodnocení efektivity procesu. Atrakcí 1. turnusu byl celodenní výlet objednaným parníkem po slapském jezeře.

Celospolečensky důležité bylo rozšíření spektra znevýhodněných dětí a mládeže o vzácná onemocnění. Tito jedinci mají minimální příležitost zúčastnit se dlouhodobých volnočasových aktivit /jako např. i vážná onemocnění mozku/.

Důležitá je rovněž výtvarná výchova, která rozvíjí kreativitu a jemnou motoriku. Děti ji hodně navštěvují, mají radost z vlastní tvorby i pořádání vernisáží s kulturním programem ve volné přírodě.

Navštívili jsme koňskou farmu Michael, aquapark Měřín, zámek v Jablonné, rozhlednu a kostel sv. Markéty, poutní místo Pocínovice, hrad Klenová, galerii výtvarných umění v Klenové a další zajímavá místa v okolí prázdninových pobytů.

**Byly dodržovány 3 fáze ozdravného programu a individuální přístup.**

### **Podzimní ozdravný pobyt 26. - 30.10.2019, „U Jandů“ -Úborsko 2: /56 účastníků, z toho 48 dětí a mládeže, 41 handicap., tj. 85%/**

Zaměření na prevenci a posílení organismu proti každoročním chřipkovým a respiračním onemocněním v podzimním období a další osvětová činnost. Ke dni české státnosti jsme využili vlastní tvorbu /hra „O sv. Václavovi“ - viz sekce Videá na našem webu/. Dále rekondičně regenerační centrum, masáže, finská sauna, infrasauna, whirlpoolový bazén. Tradičně byly dodržovány tři fáze programu /ZTV, sporty, výtvarka, dramatická výchova, tance, osvěta, rehabilitace/. Navštívili jsme poutní místo Pocínovice, Janovice. Na závěr si každé družstvo připravilo klasickou pohádku do večerního programu. Vystoupení byla zajímavá a veselá.

### **Víkendové akce /12 x v průběhu roku, 264 účastníků, z toho 200 dětí a ml, 169 handicap. tj.84%/**

Tyto aktivity navazovaly na ozdravné pobyty. Tvořily součást kontinuální celoroční péče. Spojovaly kulturně poznávací činnost s pohybovými aktivitami a regenerací. Tři celodenní výlety busem: např. prohlídka hradu Okoř, návštěva ZOO v obci Zájezd, kde si děti vybraly opatrovnictví nad kolonií surikat. Rehabilitace v aquaparku Slaný s plaváním, tobogánem, divokou vodou, dětským bazénem pro neplavce a hydroprocedurami ve vyhřívaném whirlpoolovém bazénu.

Dále celodenní výlety po historických nebo zajímavých místech Prahy spojených se cvičením v přírodních fit parcích, jízda na mini koloběžkách, solné jeskyně apod. Rehabilitace ve sportovně rehabilitačním centru ČVUT Praha 6 /sauna, chladný bazén, whirlpoolové vany lázeňského typu, masáže, odpočívárna s relaxací, posilovna, horolezecká stěna/.

### **Klubová činnost: /78 x, 173 účastníků, z toho 84 dětí a ml, 65 handicapovaných tj.77%/**

Děti a mládež se pravidelně scházely v centru SHTD. Obsahem bylo především cvičení pro správné držení těla, páteř a klouby /speciální sestavy prof. Narbekova/, dále cvičení na pohybových trenažérech, gymnáziích, masáže, muzikoterapie a arteterapie, poradenství. Především šlo o vážná chronická onemocnění, často kombinované vady a psychosociální deprivace. Byl dodržován individuální přístup. Individuální péče byla přizpůsobena časovým možnostem klienta, event. doprovodu v průběhu týdne.

SHTD se dlouhodobě zabývá paliativní péčí o staré lidi, spolupracuje s centrem pro seniory v Praze 6 Suchdol a zajišťuje pro ně masáže a arteterapii. Nově s Klubem důchodců v Horoměřicích. Děti a mládež SHTD se zúčastňují a organizují vybrané aktivity. Učí se pomáhat starým a nemocným, zlepšovat mezigenerační vztahy mezi seniory a dětmi.

### **Spolupráce a komunikace:**

Pokračovala spolupráce s dětskými lékaři a neurology z celé republiky, pracovníky dětských domovů a Klokánků, úřady sociální péče, školami aj. Lékařským garantem byl Doc.MUDr.Ivan Novák, CSc., Klinika dětského lékařství Thomayerovy nemocnice Praha 4.

Do procesu přípravy, organizace a řízení byli zapojeni pracovníci s vysokoškolským vzděláním, posluchači vysokých škol, studenti středních škol se sociálním a pedagogickým zaměřením a další, kteří spolupracují se SHTD.

Na municipálních úrovních je důležitou součástí naší činnosti spolupráce s orgány, organizacemi a kulturními zařízeními v oblastech našich aktivit. Přednostně zařazujeme znevýhodněné děti ze sociálně slabých vrstev -např. Ústecka. Tím hledáme cestu vzájemného pochopení, pomoci ostatním a soudržnosti občanské společnosti.

Činnost SHTD byla pravidelně kontrolována orgány státní správy, s kladným výsledkem a bez připomínek.

### Financování:

Celkové příjmy za rok 2019 činily 1 428 420,00 Kč

Celkové výdaje za rok 2019 činily 1 364 146,00 Kč

základ daně 64 274,00 Kč

období: 01.01.2019 až 31.12.2019

----peníze v hotovosti-----	----příjmy zahrnované do základu daně---
H převod 450 136,00	09 úrok 0,00
01 příjem 447 090,00	10 příspěvky 200 000,00
02 výdaj 441 044,00	11 dotace 451 400,00
hotovost celkem..... 456 182,00	11 ostatní příjmy 777 020,00
----peníze na bankovních účtech-----	
B převod 676 200,13	----výdaje na zajištění příjmu-----
03 příjem 1 296 330,00	12 zajištění akcí 378 640,00
04 výdaj 1 361 348,00	13 nákup zboží 0,00
banka celkem..... 611 182,13	14 OON, daň 197 862,00
----ceniny-----	15 zdrav.a soc.pojistné 0,00
C převod 0,00	16 provozní režie 787 644,00
05 příjem 0,00	16 uzávěrkové výdaje 0,00
06 výdaj 0,00	
ceniny celkem..... 0,00	
----platby s vlivem na zisk-----	----průběžné položky-----
07 příjmy celkem 1 428 420,00	29 příjem 425 000,00
08 výdaje celkem 1 364 146,00	30 výdaj 425 000,00
základ daně..... 64 274,00	rozdíl..... 0,00
-----	-----

Zpracovala nezávislá účetní firma: Palková Alena, IČ:15347931.

Finanční prostředky byly využity hospodárně, efektivně a účelně.

SHTD děkuje státním a samosprávným orgánům, Rossmannu, Letišti Praha a rodičům za poskytnuté prostředky.

### Závěr:

Jednoznačně lze konstatovat význačný ozdravně edukační přínos projektů pro zdravé a zejména pro zdravotně a sociálně handicapované děti v ČR. V rovině zdravotní /zlepšování zdravotního stavu, snižování počtu záchvatů, rozvoj tělesných a psychických sil aj./, v rovině edukační /výchova, vzdělávání, biopsychosociální dovednosti/, v rovině sociální /odstraňování zákazů a omezení, dostupnost pro sociálně slabé vrstvy/ a v rovině inkluze a integrace /posilování vztahů zdravých se znevýhodněnými, toleranci, porozumění, rovnost, vědomí sounáležitosti/. Holistické /celostní/ působení pozitivně ovlivňuje vývoj a výchovu dítěte.

Aktivit se zúčastnilo 488 dětí a mládeže, z toho 85% zdravotně a sociálně handicapovaných.

I nadále chceme poctivě a starostlivě pečovat o děti a mládež, vést je k samostatnosti, zodpovědnosti, ukázněnosti a přátelství, naučit je novým dovednostem, ale především zlepšovat jejich zdraví, tělesný a psychický vývoj, sociální citění sounáležitosti a umožnit jim prožít plnohodnotný život.

V Praze dne 15.6.2020

S poděkováním, pozdravem a úctou k Vám  
PaedDr.Vladimír Bílek, předseda SHTD