

SPOLEČENSTVÍ HARMONIE TĚLA A DUCHA z. s. /SHTD/
(pod záštitou Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy ČR)
Bubenečská 388/27, 16000 Praha 6, tel: 224 317 872, 604 309 370
e-mail: shtd@volny.cz <http://www.shtd.cz>

Vážení rodiče, milé děti, vychovatelé, pěstouni a další,

přejeme Vám hodně zdraví, klidu a spokojenosti v tomto opět náročném roce.

Jako vždy zasiláme přehled hlavních akcí s termíny pro **rok 2021** a stručnou informaci o naší činnosti.

Neztrácejte naději a věrme, že se akce podaří uskutečnit!

PŘEHLED HLAVNÍCH AKCÍ V ROCE 2021		
Akce	Kdy	Kde
Velikonoční prázdniny zrušeno nařízením vlády	1. - 5.4. 2021 /čt-po/ stav nouze	RZ Loutí 14- 25208 Slapy nad Vltavou
Vzdělávací víkend SHTD pro rodiče s dětmi, vychovatele, praktikanty aj.	??? 23. - 25.4. 2021 /pá-ne/	penzion U Jandů Úborsko 2 34021 Janovice nad Úhlavou
Ozdravný pobyt	11. - 13.4. 2021 /pá-ne/	RZ Loutí 14 25208 Slapy nad Vltavou
Letní prázdniny	10. - 24.7. 2021 /so-so/	penzion U Jandů Úborsko 2 34021 Janovice nad Úhlavou
Podzimní prázdniny	27. - 31.10. 2021 /stř -ne/	penzion U Jandů Úborsko 2 34021 Janovice nad Úhlavou

Školení pro vedoucí táborů: 23.-25.4.2021 nebo 21.-23.5.2021 - Praha

KLUBOVKY A VÍKENDOVKY:

O klubových a víkendových aktivitách nebo dalších akcích informujeme průběžně.

P O B Y T Y:

Na každý pobyt zasiláme leták s přihláškou.

Prosíme, zasílejte přihlášky v dostatečném předstihu, abychom z kapacitních důvodů mohli Váš zájem uspokojit /zvláště u letního tábora/.

Po přihlášení obdržíte podrobné informace /info mohou být rovněž na www.shtd.cz/.

O NAŠÍ ČINNOSTI:

Asi není třeba zdůrazňovat atypický loňský rok zaviněný koronavirovou krizí. Proto v úvodní části popisujeme některé situace a souvislosti s pandemií Covid-19.

Nařízením vlády ČR došlo k celkovému omezení volnočasových i jiných aktivit dětí a mládeže /včetně 180 dnů nouzového stavu/.

Tím byly blokovány jarní, podzimní i zimní aktivity a činnost spolku. Zákazy návštěv platily rovněž pro domov seniorů Suchdol a klub důchodců Horoměřice, se kterými spolupracujeme.

V povoleném období se podařilo:

- Místo velikonočních prázdnin realizovat náhradní červnový ozdravný pobyt.
- Maximálně zvýšit kapacitu letního tábora a tím z větší části doplnit plánované počty účastníků.

- Na začátku října jsme stihli realizovat podzimní výchovně vzdělávací pobyt pro děti a mládež, jejich rodiče a vychovatele z dětských domovů a klokánek.
- V tomto období rovněž pokračovaly i masáže a arteterapie pro seniory a důchodce.
- Zbývající část podzimního a zimního období mohla být zaměřena pouze na výběrové individuální aktivity v centru SHTD a distanční edukaci, především pro dětské domovy.

Pozitivním skutkem v tomto nepříznivém období bylo získání roušek z Tchaj-wanu prostřednictvím Poslanecké sněmovny ČR. Roušky rozdělujeme a rozvážíme dětským domovům, Klokánekům, rodinám nemocných dětí a dalším potřebným /na našem webu, sekce Videa je naše děkovaná píseň Parlamentu ČR/.

SHTD se již 28 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 zdravotní, výchovný, vzdělávací a socializační účinek pro budoucí život.

Předpokládáme, že tento komplexní program bude realizován v rámci projektů MŠMT ČR, MZ ČR a Magistrátu HMP.

Ve zdravotní oblasti pomáháme dětem s epilepsií, hydrocefalem, mozkovou obrnou, mozkovými dysfunkcemi, dětem se vzácným onemocněním, 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 i přes výrazná omezení aktivit zúčastnilo cca 270 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) s fotodokumentací a videi z celotáborových her. /Bohužel požadavky GDPR významně ovlivňují současnou fotodokumentaci a videa s divadelními hrami – nelze rozostřit obličej všech dětí, které nemají povolení od rodičů k foto/.

Využíváme fenoménu tělesné výchovy /turistika, plavání, vybrané sporty, pohybové hry, zdravotní TV, trenažéry, otužování, rehabilitaci, 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.

V dnešní době má pro naši činnost velký význam spolupráce s předním dětským pneumologem MUDr. Petrem Kořátkem ze Všeobecné fakultní nemocnice Praha. Tento přední odborník bude lékařem na pobytových i jiných akcích a důležitým přednášejícím při Vzdělávacím víkendu 23.-25.4.2021. Bez nadsázky lze říci, že školení v loňském roce mělo velký ohlas a zároveň požadavek pokračovat v této vzdělávací aktivitě i v příštích letech. Rezervujte si čas včas ☺! Sami poznáte význam i prospěšnost tohoto víkendu.

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. Děti s těžší diagnózou /s rodiči, vychovateli/ mohou využít dohodnutý individuální program návštěv. V loňském roce se tato komunikace a spolupráce výrazně rozšířila a zlepšila.

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 gymnických, zdravotní TV/ a regeneračně rehabilitačními procedurami /masáže, plavání, saunování, whirlpoolové vany, psychorelaxační metody, solné jeskyně aj./.
Spolupracujeme s tělovýchovným a rehabilitačním centrem ČVUT Praha 6 Juliska.

PRÁZDNINOVÉ OZDRAVNÉ POBYTY /v době celostátních prázdnin v roce - velikonoční, letní, podzimní pobyty/

Tyto dlouhodobější pobyty působí nejúčinněji na zlepšení celkového stavu dítěte. Spojují zdravotní a rehabilitační, tělovýchovný, edukační, osvětový /např.zákl.l.pomoci, vč. nácvičku na resuscitačním trenažéru/ a integrační program. Při celotáborových hrách 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, stezka odvahy aj.

Dále tělovýchova /hry v přírodě i klubovně, 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 i okolí, zábavné a přitažlivé vzdělávací akce/.

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 2021

RZ Loutí známe a řada dětí si ho pamatuje z doby táborů před Hnačovem. O velikonočních využijeme blízký aquapark Měřín ve vojenském rehabilitačním středisku a farmu 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 1.-5.4.2021~~
proběhne červnový ozdravný pobyt 11.-13.6.2021**

Penzion U Jandů, Úborsko 2, Janovice nad Úhlavou, známe z loňského roku. Je zde prvotřídní stravování /snídaně formou švédských stolů/ a ubytování /3 lůžkové pokoje s WC, teplou vodou a sprchovým koutem, vestavěné skříně, konferenční stůl, židle a TV/.

Prostorné klubovny s krásným výhledem na šumavské vrchy a lázeňské zázemí pro rehabilitaci a cvičení /masérna, whirlpoolový bazén, infrasauna, finská sauna, venkovní bazén/. Dále v areálu jsou kurty, hřiště na kopanou, basketbal, odbíjenou, dětské hřiště, kryté venkovní posezení s grilem, mini zoo. V blízkých Janovicích využíváme nový a krásný letní aquapark. Objekt plně vyhovuje našim potřebám a je vzdálen pouze 14 km od moderní nemocnice v Klatovech, kterou dobře známe z předcházejících pobytů.

V penzionu U Jandů proběhnou:

Vzdělávací víkend	23. - 25.4. 2021 /???
Letní prázdniny	10. - 24.7. 2021
Podzimní prázdniny	27. - 31.10. 2021

Naše prosba

Nabízíme spolupráci pro mladé lidi s pedagogickými schopnostmi a láskou k dětem, které sami vyškolíme. Potvrzujeme pedagogické praxe, umožňujeme realizaci ročníkových, bakalářských a magisterských diplomových prací s nevšedním a ojedinělým obsahem.

Po účasti na vzdělávacím víkendu můžeme využít i některé rodiče pro asistenční službu nebo jinou pomoc.

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

Upřesnění - členské příspěvky

Vzhledem ke složitosti jejich vybírání zahrnujeme základ čl. příspěvku 50,- Kč do 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 včetně potřebné zábavy, legrace a veselí!

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:.....