

## VÝROČNÍ ZPRÁVA 2020

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, vychovatelé, pěstouni, milé děti, vážení lékaři a další zájemci,  
Atypický rok 2020, zaviněný koronavirovou krizí, výrazně omezil volnočasové i jiné aktivity dětí a mládeže. Nařízením vlády 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.

Přesto se v povoleném období aktivit /cca půl roku/ podařilo:

- Místo velikonočních prázdnin realizovat náhradní červnový ozdravný pobyt.
- Na maximum zvýšit kapacitu letního tábora a tím z větší části doplnit plánované počty účastníků.
- Na začátku října jsme realizovali podzimní výchovně vzdělávací pobyt pro děti a mládež, jejich rodiče a vychovatele z dětských domovů a klokánků.
- V tomto období pokračovaly masáže, rekondice, regenerace pro děti 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, které jsme dostali prostřednictvím Poslanecké sněmovny ČR. Roušky rozdělujeme a rozvážíme dětským domovům, Klokánkům, rodinám nemocných dětí a dalším potřebným.

Dlouhodobým longitudinálním úkolem roku 2020 bylo i nadále 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.

Jsmo průkopníky rozumné inkluze. V tomto sociálním začleňování znevýhodněných kontinuálně pokračujeme již 29 let. Praxe nám potvrzuje velký význam a přednost 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 komplexního celoročního projektu MŠMT ČR a dílčích projektů Letiště Praha a hl.m.Prahy /klubové a víkendové aktivity/.

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

\*

Podařilo se uspořádat červnový ozdravný pobyt, letní tábor, podzimní výchovně vzdělávací pobyt a distanční edukaci v 2. pololetí.

Ze všech hledisek byly tyto zdravotní, socializační a výchovně vzdělávací programy pozitivní a všestranně pro děti prospěšné. 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, zábavu a prožitkovost, vše 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, distanční edukace, 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:**

#### **Pobyty:**

**Červnový ozdravný pobyt /zdraví, edukace, integrace/ 19. - 21.6.2020 RS Loutí: /30 účastníků, z toho 27 dětí a mládeže, 20 handicap. tj. 74%/**

Byl zaměřen na hry v přírodě, turistiku, výlety, aktivační a důvěrové hry. Dále na masáže, rekondici, regeneraci /s využitím tělovýchovných pomůcek a rehabilitačních trenažérů/, arteterapii, dramatickou výchovu, muzikoterapii a tanec. Hromadná rehabilitace byla rozšířena o hipoterapii na farmě Michael, plavání a hydroprocedury v aquaparku vojenského lázeňského a rekreačního zařízení Měříň.

### **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, scénky, zábava, soutěže, výchovné filmy, diskotéka.

Větší množství akutních karantén snížilo předpokládaný počet účastníků pobytu.

### **Letní tábor /zdraví, edukace, integrace/ 9. - 21.8.2020 „U Jandů“-Úborsko 2: /71 účastníků, z toho 57 dětí a mládeže, 53 handicap. tj. 92%/**

Ze znevýhodněných dětí a mládeže bylo především 14 epileptiků, 4 vzácná onemocnění, 20 ADHD, PAS, CAN. Dále další vývojové, orgánové nebo mentální poruchy. Z dětských domovů a klokánků bylo 28 dětí a mládeže, z toho 14 romského etnika.

Pobyt 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 a nově vybudovaný venkovní aquapark v Janovicích nad Úhlavou. Tyto zajímavé lokality jsme využili k turistice, výchovně vzdělávacím programům a rehabilitaci. Výborná domácí strava 5x denně + pitný režim.

Ozdravný pobyt nejúčinněji spojoval zdravotní, rehabilitační, pohybový, výchovně vzdělávací a integračně socializační program. V celém průběhu jsme dodržovali zásady prevence, hygieny a ochrany před Covid-19. Proto byl kladen důraz na venkovní aktivity /tělovýchova, sporty, hry v přírodě, plavání, turistika, výlety apod. Zdravotní TV probíhala na prostorné venkovní terase. Výtvarné a rukodělné práce pod velkou venkovní pergolou a rehabilitace /masáže, suna, Whirlpool/ odděleně po družstvech, včetně plavání v bazénu. K zábavným prožitkovým aktivitám jsme využili velkou a prostornou jídelnu s dostatečným větráním. Při společných aktivitách, vč. stravování, jsme dodržovali hygienické zásady - desinfekci rukou, očistu obličeje, nosní a ústní dutiny /před i po jejich skončení/. V zásobě jsme měli dostatečné množství desinfekčního roztoku a velké množství ochranných roušek.

**Do programu byly rovněž zařazeny vzdělávací dny s jazykovou, společenskovední a přírodovědní tematikou.** Výrazně se zvýšila osvětová činnost s přednáškami o zdravém způsobu života, významu tělesné výchovy a sportu, zásadách 1.pomoci a přednášce předního dětského pneumologa MUDr.P.Košťátka o problematice koronavirové pandemie Covid-19.

Byly zachovány další pravidelné aktivity - stezka odvahy, sportovní olympiáda, humorné pohádkové scénky, filmy, diskotéky aj.

**Probíhaly 3 fáze ozdravného programu a individuální přístup /viz červenový víkendový ozdravný pobyt/.**

### **Podzimní výchovně vzdělávací pobyt 2.- 4.10.2020 „U Jandů“- Úborsko /23 účastníků/**

Odborné školení pro rodiče s dětmi, vychovatele dětských domovů a klokánků a dospívající praktikanty. Mottem byla informace o zásadách a principech edukace znevýhodněných dětí /PaedDr.V.Bílek/, dále rozsáhlá přednáška o problematice koronavirové pandemie a souvisejících problémech /MUDr.P.Košťátko/, základech masáží, rekondice, regenerace /terapeut H.Jamrišková/ a společnou diskuzí o zdraví, výchově, vzdělávání a začleňování znevýhodněných dětí do inkluzního procesu /jednotného proudu zdraví, výchovy a vzdělávání/.

Školení mělo velký ohlas, klienti vyjádřili zájem a potřebu v této aktivitě pokračovat i v budoucích letech.

### **Víkendové akce /8 x v průběhu roku, 145 účastníků, z toho 112 dětí a ml, 96 handicap. tj.85%/**

Tyto aktivity navazovaly na ozdravné pobyty. Tvořily součást kontinuální celoroční péče. Spojovaly kulturně poznávací činnost s pohybovými aktivitami a regenerací. Dva celodenní výlety busem: např. prohlídka Národopisného muzea v Třebízi, které dokládá způsoby bydlení a života na vesnici. Velmi zajímavý, poutavý a pro děti srozumitelný byl výklad paní průvodkyně Bakalářové.

Viděli jsme Cívkův statek, Šubrův statek, krásný interiér venkovského krámků, ševcovnu, ale také rodný dům Václava Beneše Třebízského. Dále jsme se krátce zastavili u Klobuckého menhiru.

Rehabilitace proběhla v oblíbeném a velmi dobře udržovaném aquaparku Slaný s plaváním, tobogánem, divokou vodou, dětským bazénem pro neplavce a hydroprocedurami ve vyhříváném whirlpoolovém bazénu. Také pořádáme celodenní výlety na historická nebo zajímavá místa Prahy, které spojujeme se cvičením v přírodních fit parcích, návštěvou solné jeskyně, jízdou na minikoloběžkách apod.

V rámci spolupráce probíhá rehabilitace ve sportovně rehabilitačním centru ČVUT Praha 6 /sauna, chladný bazén, whirlpoolové vany lázeňského typu, masáže, odpočívárna s relaxací, posilovna, horolezecká stěna/.

**Klubová činnost: /49 x , 111 účastníků, z toho 61 dětí a ml, 48 handicapovaných tj.78%/**

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.

Výrazně se zvýšily konzultace a poradenská činnost pro rodiče znevýhodněných dětí, zvláště v oblasti výchovy, vzdělávání a zdravotní problematiky. Někteří rodiče z pražského regionu a okolí měli obavy z hromadné dopravy, a proto jsme více využívali pohotovostní vozidlo.

SHTD se dlouhodobě zabývá také péčí o staré lidi, spolupracuje s centrem pro seniory v Praze 6 Suchdol a Klubem důchodců v Horoměřicích. Zajišťovali jsme pro ně masáže a arteterapii pouze v době povolených služeb. Pomoc dospívajících dětí a mládeže a trojgenerační dialog se seniory nemohl být realizován.

**Celkem se aktivit zúčastnilo 380 účastníků, z toho 267 dětí a ml., handicapovaných 222 tj. 83%.**

Teoretický předpoklad projektu byl 400 dětí a mládeže, z toho 80% handicapovaných. Zákazy a omezení trvaly 180 dní /tj. polovina z roku/. Proto lze konstatovat, že i v tomto krizovém roce byly kvantitativní a kvalitativní ukazatelé splněny.

\*

### **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.

V roce 2020 zajišťoval lékařské zabezpečení MUDr. Petr Koťátko, přední dětský pneumolog z VFN Praha, který se zúčastnil i pobytových akcí jako zdravotní dozor. Tato inovace a spolupráce s MUDr.P.Koťátkem je důležitá a potřebná, zvláště pro období koronavirových krizí.

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 2020 činily 906 842,00 Kč

Celkové výdaje za rok 2020 činily 908 249,06 Kč

období 1.1.-31.12.2020

----peníze v hotovosti-----		----příjmy zahrnované do základu daně---	
H převod	450 182,00	09 úrok	0,00
01 příjem	280 000,00	10 příspěvky	95 000,00
02 výdaj	330 246,00	11 dotace	386 000,00
hotovost celkem.....	408 293,00	11 ostatní příjmy	425 842,00
----peníze na bankovních účtech-----		----výdaje na zajištění příjmu-----	
B převod	611 182,13	12 zajištění akcí	301 358,06
03 příjem	796 842,00	13 nákup zboží	0,00
04 výdaj	835 996,36	14 OON, daň	135 500,00
banka celkem.....	572 027,77	15 zdrav.a soc.pojistné	0,00
----ceniny-----		16 provozní režie	471 391,00
C převod	0,00	16 uzávěrkové výdaje	0,00
05 příjem	0,00		
06 výdaj	0,00		
ceniny celkem.....	0,00		
----platby s vlivem na zisk-----		----průběžné položky-----	
07 příjmy celkem	906 842,00	29 příjem	260 000,00
08 výdaje celkem	908 249,06	30 výdaj	260 000,00
základ daně.....	-1 407,06	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, 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 zúčastnilo 380 účastníků, z toho 267 dětí a ml., handicapovaných 222 tj. 83%.

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 17.6.2021

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