

## VÝROČNÍ ZPRÁVA 2025

Předkládá: **Společenství harmonie těla a ducha z. s.**

**Bubenečská 388/27, 160 00 Praha 6**

**tel: 224317872, mob: 604309370 e-mail: shtd@volny.cz http://www.shtd.cz**

/celoroční komplexní projekt pod záštitou MŠMT ČR/

Vážení rodiče, milé děti, vážení vychovatelé a vážení zájemci,

Dlouhodobým a Longitudinálním úkolem našeho spolku bylo a je:

Vytvářet a realizovat cílené volnočasové aktivity pro zdravé, ale zejména pro děti a mládež se zdravotním a sociálním handicapem z celé ČR /např. epilepsie, hydrocefalus, mozková obrna, mozkové dysfunkce, autisté, astmatici, enuretici, alergici, nadváha, ortopedické a kombinované vady, vzácná onemocnění, s perinatální zátěží a další; stejně jako pro děti v náhradní ústavní nebo rodinné péči, zejména z Dětských Domovů, Klokánků, samoživitelů, romského etnika, národnostních menšin aj./ **Cílem bylo zlepšit jejich zdravotní stav, zvýšit tělesnou zdatnost, psychickou odolnost a zlepšit jejich sociální postavení. Přispět k harmonickému biopsychosociálnímu vývoji dětí a mládeže a integrovat handicapované jedince do přirozené komunity jejich vrstevníků.**

**Smyslem činnosti opět nebyly velké jednorázové akce, ale soustavné celoroční působení klubových, víkendových a pobytových aktivit.**

Jsme průkopníky rozumné inkluze. V rovině sociálního začleňování znevýhodněných pokračujeme kontinuálně již 34 let. Naše praxe potvrzuje význam a přednost volnočasové inkluze pro zdravé i ostatní.

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

Akce byly pořádány v rámci celoročního projektu MŠMT ČR, dílčích projektů MZd ČR /letní ozdravný pobyt pro epileptiky/ a Letiště Praha /částečně - klubové a víkendové aktivity/.

V r. 2015 byla SHTD udělena záštita ministryně školství, mládeže a tělovýchovy na budoucí komplexní projekty.

Uspořádali jsme Velikonoční ozdravně edukační pobyt, celoroční školení praktikantů a vedoucích, Letní ozdravně edukační pobyt /letní tábor/ a Podzimní ozdravně edukační pobyt. 14 víkendových akcí a 36 pravidelných klubových aktivit. V celkovém součtu se zúčastnilo těchto akcí cca 450 dětí a mládeže z celé ČR, z toho cca 89% handicapovaných.

Ze všech hledisek byla tato zdravotní, výchovná, vzdělávací a socializační integrace pozitivní a pro všechny účastníky potřebná a prospěšná. To prokázalo hodnocení odborné i laické veřejnosti, rodiči i dětmi, vychovateli a dalšími.

Využili jsme fenoménu tělesné výchovy, sporty, plavání, otužování, vyváženou stravu, rehabilitaci - masáže, saunování, hydroprocedury, regeneraci aj. Dále arteterapii, muzikoterapii, psychoterapii, celotáborové hry, bohaté kulturní a vzdělávací programy, jízdu na koních, koloběžkách; zábavu, prožitek, osvětu – vše ke zlepšení zdraví, rozvoji tělesných i duševních sil, edukace a správnému vývoji dětí a ml.

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, PC a zejména sociálních sítí.

**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 /klubových, víkendových a zvláště pobytových/ byl zařazen komplexní program, rozdělený do navazujících, vzájemně se prolínajících **cyklů a specifických aktivit** /neformální vzdělávání, životní prostředí, týmová spolupráce aj/.

### Cyklus zdravotní:

zdravotní TV- /cvičení na správné držení těla, páteř a klouby, zdrav. TV, posilování, strečink aj./  
regenerace - /masáže, sauna, aquaparky, plavání, hydroprocedury, psychoregulace aj./

Důraz byl kladen na očistu organismu zatíženého dlouhodobou medikací.

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

zdravotní osvěta- teorie a praxe. Prevence před infekčními nemocemi. Návčik 1.pomoci /resusc. trenažér/, zdravý způsob života, hygienické návyky, sebeobslužné techniky aj.

### Cyklus tělovýchovný:

tělovýchova a sport, „Pohyb je život“ - /turistika, plavání, kolektivní hry, hry v přírodě, atletika, minikoloběžky, sportovní olympiády a soutěže aj./ . Byla zdůrazňována nezbytnost a pravidelnost každodenních pohybových aktivit v životě člověka, význam mírné vytrvalostní zátěže aerobního charakteru, význam chůze v přírodě, pravidelné střídání zátěže a odpočinku, specifické metody u handicapovaných apod.

### Cyklus edukační /výchova, vzdělávání/:

široký program výchovných, vzdělávacích, terapeutických aktivit a osvěta /návštěvy hradů, zámků muzeí, zpěv, tanec, rychlokurz masáží aj./ . Doučování, vědomostní kvízy, čtení pohádek, /pravidla bezpečnosti-silnice, sporty, plavání, saunování aj./ . Arteterapie - rozvoj jemné motoriky, odlehčení od psychické zátěže, debaty o morálce, etice, filozofii, přírodě, umění aj.

### Cyklus motivace-integrace-inkluze:

motivační program s kolektivními hrami, soutěžemi, dramatickou výchovou /scénky, divadlo, tanec, zpěv/. Rozvoj kreativity, paměti, estetiky, posilování sebevědomí, odstraňování ostychu a obav 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 skupin a podskupin k jednomu celku. Volnočasová inkluze je velmi prospěšná pro zdravé i znevýhodněné a má velký význam pro budoucí život.

## **Přehled akcí**

### **Celoroční aktivity pro zdravé i zdravotně a sociálně handicapované děti a mládež:**

Klubové a Víkendové aktivity: /cca 280 dětí a ml., z toho 90% handicapovaných/.

V „klubovkách“ jde především o individualizovanou péči často spojenou s doprovodem, poradenstvím a konzultací s lékaři. Zdravotní profylaxí, výchovou, vzděláváním aj. Péče je také zaměřena na cvičení pro správné držení těla /metoda prof. Narbekova/, masáže, gymnázie, posilovací trenážery, cvičení v centrech i v přírodě.

„Víkendovky“ jsou většinou zájezdy busem do atraktivních a zajímavých míst v ČR. Spojují pohybové aktivity s celkovou rehabilitací /aquaparky, hydroprocedury apod./ a kulturně poznávací činností /hrady, zámky, muzea, výstavy aj./ . **Významná je dlouholetá spolupráce** s komplexním rehabilitačním centrem **ČVUT Praha 6** /tělocvičny, sauna, bazének, masérna, vířivky, odpočívárna, multifunkční posilovna, horolezecká stěna aj./.

### Prázdninové ozdravné pobyty:

Velikonoční prázdniny 5 dnů, Letní prázdniny 14 dnů, Podzimní prázdniny 5 dnů.  
/cca 180 dětí a ml., z toho 87% handicapovaných/.

Ozdravné pobyty nejúčinněji spojují zdravotní, rehabilitační, pohybový a sportovní, výchovně vzdělávací, inkluzně integrační a socializační program. V celotáborových hrách děti prožívají dobrodružství a napětí vždy s dobrým a výchovným koncem. Dále tělovýchova /sporty, hry v přírodě i klubovně, plavání, turistika, výlety 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 míst v lokalitě pobytu/. Výtvarné a rukodělné aktivity jsou důležité pro rozvoj jemné motoriky při onemocnění mozku. Vernisáže pomáhají zlepšovat estetickou citlivost dětí. Důležitou součástí je rovněž osvětová činnost o zdravém způsobu života, zdravé výživě, denního režimu nemocného, osobní hygieně, prevenci proti nakažlivým chorobám, praktického nácviku 1.pomoci na resuscitačním trenážeru aj. Rovněž probíhaly přednášky a debaty lékařů, pedagogů o morálce, etice, filozofii, přírodě, umění apod.

Pobytové akce probíhaly v RZ Úborsko v Pošumaví v čisté a zdravé přírodě. Velmi dobře splňuje naše potřeby. Ubytování ve 2-3 lůžkových pokojích s WC a sprchovým koutem, domácí strava, sportoviště, klubovny, masérna, 2 sauny, vířivka, venkovní bazén, venkovní kryté posezení s krbem aj.

Z celoročních klubových, víkendových a pobytových návštěv lze např. zdůraznit Aquapark Klatovy, letní Aquapark Kolínek a Janovice, hrady Klenová, Velhartice, Rýzmbek, Švihov, Týnec, muzeum řemesel Koloveč, Čerchov a rozhledna, zemědělský statek Ujčín a již uvedené Sportovně rehabilitační centrum ČVUT Praha 6 i další zajímavá místa.

Dlouhodobě spolupracujeme s Krajskou radou seniorů a Klubem důchodců Horoměřice. Mladé učíme trojgeneračnímu dialogu se seniory. Pomáhat seniorům, mít úctu ke stáří a zabránovat Ageismu.

*Aktivity, přípravy programů, pedagogické dozory, zabezpečovací činnosti, jsou realizovány dobrovolníky většinou zdarma. V odborné péči spolupracujeme především s Všeobecnou fakultní nemocnicí Praha 2, primářem pediatrie kliniky MUDr.P.Koťátkem, účastníkem hlavních aktivit a lékařským garantem SHTD; dále s nemocnicemi, lékaři i zdravotními sestrami z celé ČR.*

*Dalšími spolupracujícími jsou MUDr. M.Němcová – vzácná onemocnění, paliativní péče; MUDr.T.Němec -internista FN Praha Bulovka; Prof.PhDr.V.Hošek, Dr.Sc., konzultant pro TV a psychologii -bývalý rektor vysoké tělovýchovné školy Palestra; Doc.MUDr.I.Novák, CSc., bývalý přednosta kliniky Thomayerovy nemocnice, odborný konzultant pro zdravotnictví a akutní medicínu; PhDr.J.Kábele CSc. -psycholog aj.*

*Předsedou spolku je PaedDr.V.Bílek, dříve vysokoškolský pedagog FTVS UK, tělesná výchova a sport, řízení, organizace, supervize, přednášky, vedení aktivit; H.Jamříšková, ved.sekretariátu, pedagog, výtvarná výchova, rehabilitační pracovník, administrativa; dále vedoucí pracovníci v oblasti výchovné péče, školství, zdravotnictví, sociální péče, studenti vysokých škol aj.*

### Financování – účetní závěrka rok 2025:

období: 01.01.2025 až 31.12.2025

---peníze v hotovosti-----		---příjmy zahrnované do základu daně---	
H převod	431 671,00	09 úrok	0,00
01 příjem	425 600,00	10 příspěvky	44 000,00
02 výdaj	455 485,00	11 dotace	540 400,00
hotovost celkem.....	401 786,00	11 ostatní příjmy	921 138,01
---peníze na bankovních účtech-----			
B převod	684 496,71	---výdaje na zajištění příjmu-----	
03 příjem	1 415 100,00	12 zajištění akci	880 200,00
04 výdaj	1 523 288,32	13 nákup zboží	0,00
banka celkem.....	576 308,39	14 OON, daň	284 500,00
---ceniny-----		15 zdrav.a soc.pojistné	0,00
C převod	0,00	16 provozní režie	443 402,55
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	1 505 538,01	29 příjem	380 000,00
08 výdaje celkem	1 608 102,55	30 výdaj	380 000,00
základ daně.....	-102 564,54	rozdíl.....	0,00
-----		-----	

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

Finanční prostředky byly využity hospodárně, efektivně a účelně.

### Závěr

V celkovém součtu se volnočasových akcí SHTD zúčastnilo cca 450 dětí a mládeže z celé ČR, z toho cca 89% handicapovaných. Činnost a aktivity spolku zlepšují celkové zdraví, tělesný i psychický stav, výchovně vzdělávací proces, schopnosti, dovednosti i kladný prožitek jednotlivce.

Naše spolupráce s Klubem důchodců rozvíjí trojgenerační dialog mezi dospívajícími a seniory, upevňuje dobré mezilidské vztahy mezi generacemi a omezuje vliv ageizmu u mladých lidí.

Na municipální úrovni hlouběji seznamujeme laickou veřejnost s problematikou handicapovaných a hledáme cestu vzájemného pochopení i soudržnosti občanské společnosti. Pečujeme o ty, kteří to nejvíce potřebují – **děti, mládež, senioři.**

I nadále chceme poctivě a starostlivě pečovat o děti a mládež, vést je k samostatnosti, zodpovědnosti, ukázněnosti, přátelství, naučit je novým dovednostem a umožnit prožít plnohodnotný život.

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

V Praze dne 10.6.2026