

# CESTA KE ZDRAVÍ KLADNO

VÝROČNÍ ZPRÁVA ZA ROK

2013



## **Obsah výroční zprávy**

**O nás**

**Poslání a cíle**

**Formy činnosti**

**Cílová skupina uživatelů služeb**

**Personální obsazení**

**Bilance 2013**

**Poděkování všem kdo naši činnost v roce 2013 podpořili**

**Závěr**

**Finanční ukazatele roku 2013**

## O nás

Jsme humanitární organizace, která sdružuje a pravidelně pracuje s handicapovanými, zdravotně oslabenými a chronicky nemocnými dětmi, s jejich rodiči a dalšími rodinnými příslušníky, s dospělými a seniory s důrazem na sociálně slabé skupiny. Pracujeme a spolupracujeme s osobami z široké veřejnosti, které problematika prevence, obnovy a upevňování zdraví zajímá i s osobami, které cítí potřebu naší myšlenku a vlastní činnost organizace podpořit.

Náš oficiální název je

**CESTA KE ZDRAVÍ KLADNO**

Organizace je registrována pod IČ:

01560051, číslo registrace u MV: VS/1-1/92737/13-R  
od 1.1.2014 spolkový rejstřík vedený u Městského soudu v Praze,  
oddíl L, vložka 25583

Bankovní spojení:

2500402099/2010, účet je veden u Fio banky, a.s.

Sídlíme na adrese:

Vrchlického 1984, 27201 Kladno

Centrální kancelář je na adrese:

Vodárenská 502, 27361 Velká Dobrá

(tato adresa je i adresou korespondenční)

Adresa webových stránek:

[www.zdravepobyty.cz](http://www.zdravepobyty.cz)

Zde naleznete nejdůležitější informace o organizaci, informace o činnosti, kalendář akcí, fotogalerii, důležité a aktualizované úřední listiny, výroční zprávy apod.

## Poslání a cíle

V rámci činnosti usilujeme o naplnění cílů v těchto oblastech:

1. zdraví
2. výchova a vzdělávání
3. integrace
4. tolerance, solidarita a soudržnost
5. zájmová činnost
6. aktivní využití volného času
7. sport a alternativní sportovní vyžití
8. relaxace, odpočinek
9. odolnost vůči stresu
10. sociální (společenská) adaptabilita

Jednotlivé oblasti se snažíme propojit tak, aby bylo dosaženo optimálních výsledků ve prospěch jedince s přihlédnutím na jeho konkrétní sociální zařazení a aby bylo docíleno dlouhodobého zlepšení kvality jeho života. Pro dosažení svých cílů shromažďujeme poznatky z oblastí medicíny, pedagogiky a psychologie, rehabilitace, práva, etiky a ostatních oborů, které souvisí s problematikou handicapovaných, zdravotně oslabených, chronicky nemocných a sociálně slabých, získané poznatky dále propagujeme a publikujeme.

## Formy činnosti

1. odborná konzultační činnost
2. pořádání vzdělávacích akcí pro nejširší veřejnost (přednášky, semináře, kurzy) a tím organizovat vzdělávání za účelem lepšího poznání zdravotního problému a optimalizace domácí péče
3. pořádání setkání odborníků a laiků, zajišťovat výměnu získaných informací a zkušeností
4. poskytovat informace a návrhy na zlepšení zdravotního stavu, na vybavení léčebnými a diagnostickými pomůckami
5. pořádání pravidelných lekcí zaměřených na rehabilitaci, obnovu i upevnění kondice a zdraví
6. pořádání odborných kurzů zaměřených na rehabilitaci, obnovu i upevnění kondice a zdraví

7. podle finančních možností a typu obtíží či onemocnění pořádat krátkodobé i dlouhodobé klimatické, léčebné, regenerační a rekondiční pobyty, za tímto účelem spolupracovat se státními i nestátními zdravotnickými zařízeními a dalšími vhodnými objekty v tuzemsku i v zahraničí
8. pořádat integrované tábory pro děti i dospělé
9. pomáhat při jednáních se zaměstnavateli, pracovními úřady a školami za účelem vyhledání pracovních a vzdělávacích příležitostí
10. vyhledávat, zajišťovat a organizovat společenské příležitosti
11. vyhledávat a navazovat kontakty s obdobně zaměřenými právními subjekty v České republice a v zahraničí
12. vydávat vlastní informační periodika, bulletiny, metodické či zdravotně výchovné materiály, odborné publikace, knihy...

### **Cílová skupina uživatelů služeb**

Veškeré služby jsou poskytovány handicapovaným, zdravotně oslabeným a chronicky nemocnými dětem, jejich rodičům a rodinným příslušníkům, dospělým a seniorům. Prioritou je integrace, neboli začlenění zdravotně oslabených do společnosti zdravých stejně starých vrstevníků.

1. Děti a mladiství postižení některým typem chronického onemocnění (alergie, astma, opakující se katary HCD, poruchy příjmu potravy, posturální vady). Cílem je pozitivní ovlivnění vlastního zdravotního stavu, hlubší informovanost o chorobě a možnostech její léčby, vylepšení domácího prostředí, zvyšování sebedůvěry, integrace).
2. Významnou skupinou jsou aktivity určené nejen nemocným dětem a mladistvým, nýbrž i jejich nejbližšímu okolí, především rodinným příslušníkům. Jedná se o vícedenní pobytové akce, víkendy s rehabilitačním či edukačním programem, jednodenní akce, kurzy, přednášky, besedy apod. Poptávka po těchto akcích stoupá, což je z hlediska lékařů a psychologů chápáno jako velice pozitivní moment.
3. Akce pro nejširší veřejnost, která se o danou problematiku zajímá, nebo hledá pomoc a potřebné informace.
4. U seniorů podporujeme co nejdelší mentální a fyzickou soběstačnost. V programu „Senioři seniorům“ aktivizujeme a využíváme potenciál zdatných seniorů k neformální pomoci méně zdatným či nemohoucím seniorům.
5. Akce pro dobrovolné spolupracovníky. Jedná se o edukační programy (kurzy), kterými jsou proškolení pro práci v naší organizaci.

### **Personální zajištění**

Provoz organizace bezúplatně zajišťují: PaedDr. & Mgr. Hana Čechová, Jolana Ryplová, Bc. Nina Čechová a řada dalších dobrovolníků.

### **Organizační struktura**

Předsedkyně: PaedDr. & Mgr. Hana Čechová  
Místopředsedkyně: Bc. Nina Čechová  
Hospodářka: Jolana Ryplová

**PaedDr. & Mgr. Hana Čechová** od roku 1990 spolupracuje s organizacemi sdružující tělesně postižené sportovce, pracuje se zdravotně oslabenými dětmi a dospělými. Několik let pracovala ve výboru ČSZPS (Český svaz zrakově postižených sportovců), Sportovního klubu tělesně postižených a vozíčkářů České republiky, TJ Elán Kladno. Vede Klub poruchy příjmu potravy, který funguje jako centrum pro děti s nadváhou a obezitou. Jako lektorka spolupracuje s Českou společností pro trénování paměti a mozkový jogging, s Centrem celoživotního vzdělávání a Univerzitou volného času pro Prahu 8, se Střediskem komplexní sociální péče, o.p.s.

– Fontána v Kladně. Je autorkou řady publikací a odborných článků z oblasti zdravého životního stylu (např. Jak trvale zhubnout a nehladovět, Jak trvale zhubnout a dosyta se najíst), podílela se na přípravě relací Českého rozhlasu a relací pro děti České televize Pomáhejme si, Tykadlo, vydala řadu metodických materiálů např. Metodika cvičení při metabolických poruchách obezita, diabetes melitus, Nové pohybové formy v hodinách tělesné výchovy, Strečink aneb jak správně protahovat, Výživa a pohyb zdravotně oslabených dětí, Únavový syndrom a výživa aj.

**Bc. Nina Čechová**, fyzioterapeutka, pracuje jako zástupkyně úsekového vedoucího Rehabilitační kliniky Malvazinky. Školitelka konceptu Škola chůze pro lidi po amputacích dolních končetin.

**Jolana Ryplová**, odborná masérka a cvičitelka, specializuje se na harmonizaci fyzických a psychických faktorů.

**Další spolupracovníci, kteří se v roce 2013 podíleli na organizování a realizaci naší činnosti:**

- MUDr. Magda Svobodová
- MUDr. Jana Hnídková
- Doc. MUDr. Jan Sedmík
- Ing. Vít Janovský
- Ing. Martin Mudroch
- Mgr. Marie Kailová
- Mgr. Petr Zůna
- Mgr. Ida Kršková
- Bc. Kateřina Luková
- Bc. Eva Kubenková
- Radka Pleskačová
- Jiří Flajzar
- Jiří Bažant

## **Bilance roku 2013**

### **1/ Přednášky, vzdělávací akce**

Od září do prosince roku 2013 proběhly v Kladně, v Praze a v Říčanech u Prahy níže uvedené přednášky pro veřejnost. Účast veřejnosti byla vysoká (ø 50 posluchačů na každé přednášce), ohlas velmi dobrý. Přednáškový cyklus spojený s praktickými ukázkami bude pokračovat v roce 2014. Přednášející Dr. Hana Čechová.

- Stravou a pohybem k dlouhověkosti
- Co je důležité vědět o výživě
- Desatero pro zdraví
- Nadváha, obezita
- Podvýživa
- Pitný režim

### **2/ Pravidelná cvičení**

Cvičení pro nejširší veřejnost je zaměřeno na obnovu a udržení kondice, prevenci civilizačních chorob, korekci posturálních vad a vyrovnávací cvičení. Lekce jsou určeny seniorům, produktivní populaci, dětem a mládeži. Cvičení vedou PaedDr. Hana Čechová, Jolana Ryplová, Kateřina Luková, Bc. Nina Čechová, Jiří Flajzar.

Pravidelná cvičení probíhají v Kladně, ve Slaném u Kladna, v Kamenných Žehrovcích u Kladna, v Praze. Rozpis lekcí a časový harmonogram je uveden na [www.zdravepobyty.cz](http://www.zdravepobyty.cz)



### 3/ Akce pro děti

#### Letní sportovní integrovaný tábor pro zdravotně znevýhodněné děti Orlík nad Vltavou 3. 8. – 10. 8. 2013



Tábora se zúčastnilo se 57 dětí ve věku 6 – 15 let, trpících astmatem, opakovanými katary horních cest dýchacích, polyvalentními (smíšenými) alergiemi, děti s bezlepkovou dietou, děti s nadváhou a současně i jejich zdraví kamarádi a sourozenci.

Program tábora jsme zaměřili na rozvoj pohybových schopností dětí. Cílem je ukázat dětem řadu pohybových aktivit a alternativních sportů, které jsou nejen zábavné, ale i dostupné. Udržet a rozvíjet přirozený zájem o pohyb, zlepšení fyzické zdatnosti, zvyšovat zdravou sebedůvěru, práce v kolektivu, umět se rozhodnout za sebe i kolektiv... to vše formou herních a vědomostních činností. Společné soutěže,

dobrovolné disciplíny a vědomostní hry otevřely každému dítěti dostatečný prostor pro seberealizaci. Pomocí scének a her děti vyjadřovaly samy sebe, své pocity a touhy. Společné teambuildingové aktivity pomohly prolomit ostych, děti se zbavily pocitu, "že jsou trapné nebo že to nedokážou". Výlet parníkem jsme spojili s prohlídkou hradu Orlík a Zvíkov. Děti se seznámily s výcvikem a prací policejních psů, kteří jsou používáni k vyhledávání drog, měly možnost „osahat si“ vojenskou pyrotechniku. Příslušníci policie a speciálních jednotek pro děti připravili ohňostroj.

Poslední den je vždy věnován dětem a jejich rodičům. Společné vystoupení pro rodiče a s rodiči je přehlídkou všeho, co se děti naučily, co vyhrály, jaké nové kamarády poznaly, co se jim líbilo a proč se jim ani moc nestýskalo. Rodiče mají dostatečný přehled o tom, jak s dětmi pracujeme, dětská sebedůvěra posiluje rodinné vazby a pocit sounáležitosti. Rodiče mají prostor zeptat se nás na vše, co je zajímá. My zase rodiče informujeme, kde mohou své děti zapojit do nejrůznějších kroužků, které jsou vhodné právě pro jejich dítě, popřípadě jaké aktivity organizujeme sami.



#### 4/ Víkendové kurzy

Víkendové kurzy pro členy a nejširší veřejnost, na které pravidelně zveme lékaře a odborníky z oblasti fitness, jsou zaměřeny na novinky z oblasti rehabilitace a upevnění zdraví. V roce 2013 se tyto akce uskutečnily v Praze a Kladně. Účastníky jsme seznámili s technikou nordic walking, novým cvičebním systémem Spirals, jógou pro zdravá záda, pasivními pohyby a vyrovnávacím cvičením.



#### 5/ Jednodenní akce

V roce 2013 jsme zorganizovali nebo se organizačně podíleli na několika jednodenních akcích pro děti, rodiny s dětmi a seniory.

- Šlape to
- Dětský den
- Pařník 2013

#### 6/ Ozdravné rekondiční pobyty pro rodiny s dětmi a pro seniory

V letních měsících a na podzim se nám podařilo zrealizovat edukační zahraniční rekondiční programy a to v Chorvatsku a v Itálii. Výzkumy prokázaly, že mořská voda Středozemního a Jaderského moře je z hlediska svého složení pro „léčbu mořem“ nejúčinnější. Minerály a stopové prvky v ní obsažené, jako sodík, hořčík, vápník, brom či jód, důkladně vyživují pokožku, zrychlují krevní oběh a látkovou výměnu. Slaný a vlhký vzduch pročištěje dýchací cesty, ultrafialové záření typu A pozitivně působí na kožní onemocnění, dýchací cesty, detoxikaci organismu. Připočítáme-li celkově příhodné klima, stabilní počasí, zdravou středomořskou stravu, pravidelná cvičení a odpočinek, působil pobyt u moře pozitivně po všech stránkách. Obdobných účinků na organismus nelze v tuzemsku dosáhnout. Pobytů se zúčastnilo 69 osob, z toho 29 dětí ve věku 3 – 16 let.



## 7/ Spolupráce s dalšími neziskovými organizacemi

Navázali jsme aktivní spolupráci s dalšími neziskovými organizacemi a společnostmi, jejichž programová náplň koresponduje s naší činností.

- Právě teď! o.p.s. ([www.prave-ted-ops.cz](http://www.prave-ted-ops.cz))
- Senior Help s.r.o. ([www.senior-help.cz](http://www.senior-help.cz))
- Občanské sdružení VE SPOJENÍ ([www.vespojenios.cz](http://www.vespojenios.cz))

Přejeme si, aby naše budoucí společné akce byly plně dobré nálady, podobně jako akce **Roztančete svá vnoučata (nejen) v kočárku**, která proběhla v Praze 15.9.2013 a kterou organizovalo Právě teď! o.p.s.



### Poděkování všem, kdo naši činnost v roce 2013 podpořili

Jakožto nově vzniklá organizace „bez historie“ jsme nemohli žádat o podporu činnosti příslušná ministerstva ČR, nemohli jsme se zapojit do grantových výzev nadací a nadačních fondů.



O to více děkujeme **Nadačnímu fondu AVAST**, který jako jediný podpořil naši činnost. Věříme, že jsme svěřenou důvěru nezklamali.

## NADAČNÍ FOND AVAST

Děkujeme panu **Ing. Pavlovi Podroužkovi**, který pro děti připravil pestrý program ze života policejních psů, přiblížil dětem vojenskou pyrotechniku, připravil a financoval táborový ohňostroj.

Děkujeme všem **dobrovolníkům a rodičům**, kteří se ve svém volném čase podíleli na přípravě jednotlivých akcí.

### Závěr

Vznik organizace logicky vyplynul z několikaleté spolupráce PaedDr. & Mgr. Hany Čechové, Jolany Ryplové, Kateřiny Lukové, Mgr. Idy Krškové, Bc. Niny Čechové a Jiřího Flajzara v oblasti prevence, obnovy a upevňování zdraví. Typ společných aktivit je momentálně zaměřen na oblast nejpotřebnější, tj. na edukaci (pravidelná cvičení, odborné přednášky, kurzy, besedy s lékaři) a ozdravnou část (tuzemské a přímořské ozdravné pobyty). Je několik důležitých hledisek, které určují, zda činnost organizace bude či nebude úspěšná.

1. Prvním jsou nadšení a obětaví lidé, kteří svůj volný čas věnují ve prospěch druhých.
2. Druhým je kvalita zázemí, kde projekty vznikají.
3. Třetím je dostatečné finanční zajištění, bez kterého je činnost organizace nemožná.

V roce 2013, v roce našeho vzniku, se nám podařilo všechna kritéria úspěšnosti zajistit. Přejeme si, abychom úspěšně pokračovali i v letech následujících.

Všechny uvedené fotografie jsou majetkem Cesty ke zdraví Kladno a byly použity na základě svolení členů.



## Finanční ukazatele roku 2013

<b>ROZVAHA</b>	
	<b>Aktiva Kč</b>
Samostatné movité věci	0
Materiál na skladě	0
Pokladna	38.305
Bankovní účty	49.011
<b>Celkem</b>	<b>87.316</b>
	<b>Pasiva Kč</b>
Dodavatelé	9.324
Zaměstnanci	0
Zúčtování sociálního a zdravotního pojištění	0
Ostatní přímé daně	0
Vlastní jmění	0
Hospodářský výsledek ve schvalovacím řízení	0
<b>Celkem</b>	<b>9.324</b>
<b>Rozdíl</b>	<b>77.992</b>

<b>VÝSLEDOVKA</b>	
	<b>Příjmy podle zdrojů Kč</b>
Dotace AVAST	44.200
Ostatní příjmy	704.318
<b>Celkem</b>	<b>748.518</b>
	<b>Náklady Kč</b>
Spotřeba materiálu	24.471
Cestovné	24.406
Ostatní služby	601.484
Mzdové náklady (lektoři)	12.000
Zákonné sociální pojištění	0
Jiné ostatní náklady	8.165
<b>Celkem</b>	<b>670.526</b>
<b>Rozdíl</b>	<b>77.992</b>

Velká Dobrá 6.2.2013

Za správnost vyhotovení PaedDr. & Mgr. Hana Čechová, předsedkyně.

*Hana Čechová*