

# CESTA KE ZDRAVÍ KLDNO

VÝROČNÍ ZPRÁVA ZA ROK

2014



## **Obsah výroční zprávy**

**O nás**

**Poslání a cíle**

**Formy činnosti**

**Cílová skupina**

**Personální obsazení**

**Bilance 2014**

**Poděkování všem kdo naši činnost v roce 2014 podpořili**

**Závěr**

**Finanční ukazatele roku 2014**

## 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. Spolupracujeme s osobami z široké veřejnosti, které problematika prevence, obnovy a upevnování zdraví, zachování soběstačnosti, jistoty, sebevědomí a s tím související rozvoj a udržení kvality života zajímá. Rozšiřujeme spolupráci s osobami a organizacemi, 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 cílů shromažďujeme poznatky z oblastí medicíny, pedagogiky a psychologie, rehabilitace, práva, etiky a ostatních oborů, které souvisí s problematikou handicapovaných, zdravotně oslabených, chronicky nemocných, sociálně slabých, osob 50+ a seniorů. Získané poznatky dále propagujeme a publikujeme.

## Formy činnosti

1. poskytujeme odborné konzultace
2. za účelem lepšího poznání dané problematiky a optimalizace péče pořádáme vzdělávacích akce pro nejširší veřejnost (přednášky, semináře, kurzy)
3. pořádáme setkání odborníků a laiků, zajišťujeme výměnu získaných informací a zkušeností
4. poskytujeme informace a návrhy na zlepšení zdravotního stavu, na vybavení léčebnými a diagnostickými pomůckami
5. pořádáme pravidelné lekce a kurzy zaměřené na rehabilitaci, obnovu i upevnění kondice a zdraví, zlepšení kognitivních funkcí
6. pořádáme regeneračních a rekondičních pobyty, za tímto účelem spolupracujeme se státními i nestátními zdravotnickými zařízeními a dalšími vhodnými objekty v tuzemsku i v zahraničí
7. pořádáme integrované tábory pro děti i dospělé

8. pomáháme při jednáních se zaměstnavateli, pracovními úřady, školami a středisky sociální péče za účelem vyhledání pracovních a vzdělávacích příležitostí
9. vyhledáváme, zajišťujeme a organizujeme společenské příležitosti
10. navazujeme kontakty s obdobně zaměřenými právními subjekty v České republice a v zahraničí
11. vydáváme vlastní informační periodika, bulletin, metodické či zdravotně výchovné materiály, odborné publikace, knihy...

### Cílová skupina

Veškeré služby jsou poskytovány handicapovaným, zdravotně oslabeným a chronicky nemocnými dětem, jejich rodičům a rodinným příslušníkům, dospělým, osobám 50+ a seniorům. Prioritou je integrace a mezigenerační solidarita.

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 skupinu tvoří nejširší veřejnost, která se o danou problematiku zajímá, nebo hledá pomoc a potřebné informace, rodinní příslušníci i nejbližší okolí sledovaných osob. Pořádáme jednodenní akce, kurzy, přednášky, besedy apod. s edukačním programem. Poptávka po těchto akcích stoupá, což je z hlediska lékařů a psychologů chápáno jako velice pozitivní moment.
3. U osob 50+ se zaměřujeme na problematiku podpory aktivního stárnutí, uvědomění si sama sebe, svého potenciálu (KDO JSEM), zvyšování sebedůvěry a uplatnění na trhu práce.
4. U seniorů podporujeme co nejdelší mentální a fyzickou soběstačnost. V programu „Trénuj hlavu, trénuj tělo, aby zdraví vydrželo“ využíváme synergického efektu propojením fyzické a mentální stimulace s cílem docílit co nejdelší udržení psychické a fyzické kondice, soběstačnosti a sebeobsluhy. Aktivizujeme a využíváme potenciál zdatných seniorů k neformální pomoci méně zdatným či nemohoucím seniorům.
5. Pro práci v naší organizaci zaškolujeme dobrovolně spolupracovníky.

### 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, výkonná předsedkyně**

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 trenérka paměti a 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, s Centrem pro volný čas Na Fialce v Říčanech u Prahy, s Dětským centrem Kladno, p.o. 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. V současné době se specializuje na aktivační cvičení Spirals.

**Bc. Nina Čechová, místopředsedkyně**

Fyzioterapeutka, pracuje jako zástupkyně úsekového vedoucího Rehabilitační kliniky Malvazinky. Školitelka konceptu Škola chůze pro lidi po amputacích dolních končetin.

**Jolana Ryplová, hospodářka**

Odborná masérka a cvičitelka, specializuje se na harmonizaci fyzických a psychických faktorů.

**Další spolupracovníci a dobrovolníci, kteří se v roce 2014 podíleli na organizování a realizaci naší činnosti:**

MUDr. Magda Svobodová, MUDr. Jana Hnídková, MUDr. Josef Štolfa, Doc. MUDr. Jan Sedmík, Ing. Lenka Šťastná, Ing. Vít Janovský, Mgr. Marie Kailová, Mgr. Ida Kršková, Mgr. Libor Pokorný, Bc. Kateřina Luková, Bc. Eva Kubenková, Bc. Iveta Luxová, Radka Pleskačová, Petra Ondrušková, Tereza Rosenmaumová, Tereza Hrdličková, Jiří Flajzar, Jiří Bažant

**Bilance roku 2014**

Rok 2014 byl pracovně velmi náročný a zčásti jsme změnil koncept naší práce. Z jednání s dalšími NNO, která jsme zahájili již v roce 2013, vznikla partnerství s cílem koordinovat a propojit vzájemné činnosti.

**1/ PARTNERSTVÍ**

Úzce jsme začali spolupracovat s organizacemi **Právě teď! o.p.s** a **Senior Help s.r.o.** Jako partnerská organizace, jsme se podíleli na akcích v Praze (Záříme, lekce Nordic Walking, trénování paměti, přednášky – viz níže).

Společně s organizací Právě teď! o.p.s. jsme vypracovali pilotní **projekt „Trénuj hlavu, trénuj tělo, aby zdraví vydrželo“**, jehož součástí byly i aktivační pobytové programy pro seniory. Podrobnější informace níže.

**Bc. Iveta Luxová**, ředitelka, zakladatelka Právě teď! o.p.s.

**2/ PŘEDNÁŠKY, VZDĚLÁVACÍ AKCE**

Od ledna do prosince roku 2014 proběhly v Kladně, v Praze a v Říčanech u Prahy, Orlíku nad Vltavou a Mariánských Lázních níže uvedené přednášky pro nejširší veřejnost. Vysoká účast (Ø 60 posluchačů na každé přednášce) i kladný ohlas svědčí o tom, že problematika našeho zdraví nám není lhostejná. Přednáškový cyklus spojený s praktickými ukázkami pokračuje v roce 2015 a 2016.



- 1) Jak se co nejdéle udržet v dobré kondici?
- 2) Co je důležité vědět o výživě
- 3) Desatero zdravé výživy
- 4) Pohybem vše začíná
- 5) Přehled nejznámějších výživových směrů, aneb co je zdravé a co zdravější
- 6) Výživa dříve narozených a její taje
- 7) Co nás trápí, co nás bolí (funkční poruchy hybného systému)
- 8) Výživa pro zdraví
- 9) Vaříme zdravě, chutně, hospodárně



- 10) Záhadná E na obalech našich potravin a nápojů
- 11) Výživa pro mozek
- 12) Maso, mléko, mléčné výrobky, ANO či NE
- 13) Tuky, oleje a jak se v nich vyznat
- 14) Diabetes mellitus, strava a pohyb
- 15) Obezita dětí a mládeže, problém, který s nimi roste
- 16) Finanční gramotnost aneb jak „vyjít“
- 17) Přírodní léčitelství
- 18) Mediální manipulace

### 3/ PRAVIDELNÁ CVIČENÍ PO CELÝ ROK



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.

Probíhají v Kladně, ve Slaném u Kladna, v Kamenných Žehrovicích, v Tuchlovicích, v Doksích, v Praze. Rozpis lekcí a časový harmonogram je uveden na [www.zdravepobyty.cz](http://www.zdravepobyty.cz)

Hodiny však nejsou jen a jen o cvičení. Jsou i milým setkáním, při kterých všichni užijí spousty legrace. V rámci našich setkání najdeme čas i na oslavy narozenin, svátků či jiných významných rodinných událostí.

Cvičení vedou PaedDr. Hana Čechová, Jolana Ryplová, Kateřina Luková, Bc. Nina Čechová, Jiří Flajzar.



### 4/ AKCE PRO DĚTI

#### Letní sportovní integrovaný tábor pro zdravotně znevýhodněné děti Orlík nad Vltavou 2.8. – 9.8.2014



Tábor proběhl v lokalitě Orlík nad Vltavou v objektu Park Hotel Orlík nad Vltavou. Jedná se o bývalé rekreační zařízení stavební společnosti Průmstav, dnešním majitelem je pan Ivan Kozák. Objekt plně vyhovuje všem předpisům, které se vztahují k provozování dětských ozdravných pobytů.

Tábory koncipujeme od roku 1999. Jedná se o integrované tábory pro děti jak zdravotně znevýhodněné, tak děti zdravé. Cílem je integrace, tj. plnohodnotného začlenění dětí se zdravotním znevýhodněním do kolektivu stejně starých vrstevníků.

V roce 2014 se tábora zúčastnilo 57 dětí ve věku 6 – 15 let. Skupinu tvořily děti trpící astmatem, opakovanými katarý horních cest dýchacích, polyvalentními (smíšenými) alergiemi, a děti s nadváhou. Navázali jsme spolupráci s Dětským centrem Kladno, které poskytuje zdravotní služby a sociálně právní ochranu dětí. Vedle dětského domova pro děti do 3 let funguje jako zařízení pro děti, které vyžadují okamžitou pomoc, poskytuje odborné poradenství pro péči o děti, provozuje poradnu pro rodinu (psychoterapie, fyzioterapie, diagnostika dětí, proces adopce a pěstounské péče). Prostřednictvím tohoto zařízení se tábora zúčastnily 3 děti v pěstounské péči.



Program tábora je sportovní, zaměřen na rozvoj pohybových schopností dětí. Cílem našich táborů je ukázat dětem řadu pohybových aktivit, které jsou nejen zábavné, ale i dostupné. Snažíme se v dětech probudit, udržet a rozvíjet přirozený zájem o pohyb a sport tak, aby se stal jejich celoživotním koníčkem. Vedle zvýšení fyzické zdatnosti sport rozvíjí zdravou sebedůvěru, schopnost pracovat v kolektivu, umět se rozhodnout za sebe i jiné. K tomu využíváme řadu herních a vědomostních činností.

Pravidelné aktivity pro dívky (tanec, aerobik) a chlapce (lanové techniky, sportovní hry), cvičení v bazénu, plavání, soutěže a vědomostní hry otevřely každému dítěti dostatečný prostor pro seberealizaci. Řada dětí jezdí opakovaně, znají se a na táborový program se těší. Novým účastníkům rychle pomohly prolomit ostych a pocit, že něco nedokážou. Zajímavých výsledků dosáhly děti v dobrovolné a velmi oblíbené soutěži REKORDY, aneb VYMYSLI A UKAŽ COSI... A tak se dělaly stojky a kotrmelce pod vodu, válely „duo kotouly“ (kotrmelce ve dvojicích), stálo se na hlavě či na jedné noze na čas, stavěly se lidské pyramidy (kolik dětí se naskládá na sebe) apod.



Tradiční sportovní program pro dívky a chlapce byl propojen celotáborovou hrou „OSADNÍCI“. Motivačně byla hra laděna jako osidlování neznámých krajů. Každý oddíl postupně začal na neznámém území budovat svá obydlí. Tak postupně vznikala města se vším, co potřebují: domy, zahrady, kostely, školy, nemocnice, hřiště a jiné. Vznikaly důmyslné zásobovací sítě, spižírny i opevnění. Každé město mělo svůj znak, svého šerifa, lékaře, kněze i učitele. V průběhu hry děti rozvinuly nejen fantazii, ale i důvtip a manuální zručnost.

Každoročně zařazujeme vzdělávací složku. Tentokrát jsme výlet parníkem zakončili prohlídkou útrob Orlické přehrady. Děti zjistily, že vodní dílo Orlík není jenom kusem betonu, ale že ho tvoří několik bloků, které jsou propojeny řadou tunelů. A uvnitř je onen zázrak zvaný vodní elektrárna.







Největší atrakcí pro děti, vedle zajímavé prohlídky Orlické přehrady, byla návštěva dobrovolných hasičů. Ukázka hasičské techniky a použití vodních děl se programově změnila ve velkou vodní bitvu, ve které nebyl nikdo ušetřen: děti ani vedoucí. Počasí nám

naštěstí přálo, tudíž nikomu nevadilo, že z celé skupiny se stalo velké společenství vodníků.

Závěr tábora je vždy věnován dětem a jejich rodičům. Společné vystoupení pro rodiče a s rodiči je přehlídkou toho, 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.

***Děkujeme všem donátorům, kteří se zasloužili o to, aby tento báječný tábor proběhl.***



### **Odborný dozor, oddíloví vedoucí**

- 1/ PaedDr. Hana Čechová, pedagog, psycholog, vzdělání VŠ, 31 let praxe práce s dětmi
- 2/ Bc. Nina Čechová, fyzioterapeut, 11 let praxe práce s dětmi
- 3/ MUDr. Jana Hnídková, pediatr, vzdělání VŠ, 8 let praxe práce s dětmi
- 4/ Mgr. Marie Keilová, fyzioterapeut, vzdělání VŠ, 7 let praxe práce s dětmi
- 5/ Mgr. Dita Šajnová, právnická, vzdělání VŠ, 8 let praxe práce s dětmi
- 6/ Jiří Flajzar, odborný cvičitel, vzdělání SŠ, 8 let praxe práce s dětmi
- 7/ Ing. Vít Janovský, odborný asistent ČVUT – biomedicína, vzdělání VŠ, 13 let praxe práce s dětmi
- 8/ Tereza Hrdličková, studentka SŠ, praktikantka
- 9/ Tereza Rosenbaumová, studentka SŠ, praktikantka

### **Odborný garant**

- 1/ MUDr. Magda Svobodová
- 2/ MUDr. René Marinov



**Nina, Jana, Maruška, Dita**



**Terka a Terka**



**Jirka, Maruška, Víťa**



## 5/ SENIOR CAMP a INDIÁNSKÉ LÉTO

Ve spolupráci s partnerskou organizací **Právě teď! o.p.s.** jsme v lokalitě Orlík nad Vltavou a následně v Mariánských Lázních zrealizovali pilotní projekt, ve kterém jsme osobám (50) 55+ nabídli řadu aktivizačních činností směřujících k co nejdelší mentální a fyzické soběstačnosti, podpoře, obnově a upevnění zdraví. Program jsme zaměřili na podporu zdravého stárnutí a aktivního stáří, na rozvoj komunitního života a společných aktivit. Cílem bylo motivovat a podchytit aktivní seniory, kteří se sami postupně zapojí do přípravy a organizování nejrůznějších aktivit pro jiné seniory. Méně aktivním seniorům ukázat způsob, jak řešit „problémy“ současné doby, pečovat o své zdraví a jaké jsou možnosti aktivního využití volného času.

**Pilotního projektu se zúčastnilo 60 osob ve věkovém rozpětí od statných padesátníků až po skutečnou devadesátiletou dámu.**

### Senior Camp 55+ Orlík nad Vltavou 9.8. – 16.8.2014



**cvičení**



**cvičení ve vodě**



**rehabilitace, automasáže**

Program probíhal v pěti rovinách (preventivní, rehabilitační, kondiční, anticipační a vzdělávací), které se vzájemně prolínaly. Vedle pravidelného zdravotního cvičení, cvičení Spirals, cvičení ve vodě, lekcí Nordic Walking a trénování paměti se účastníci učili relaxovat, seznámili se s technikami automasáží, vyzkoušeli si nejnovější počítače, seznámili se s výhodami i nebezpečím sociálních sítí, internetového bankovníctví, absolvovali přednášky lékaře, odborníků na finanční gramotnost a zdravý životní styl. Všichni zúčastnění nevynechali žádný bod programu. Pečlivě si vše zapisovali, kreslili, otázkám mnohdy nebyl konec, neboť jak nás informovali, tyto informace a především praktický výcvik jim chyběly.



**trénování paměti**



**přednášky a setkání s odborníky**



**počítačů se nebojíme**



**Nordic Walking**



**jak vyjít s důchodem**



**kondiční cvičení**

Společným zážitkem byly týmové hry, vycházky po okolí, plavba po Orlické přehradě spojená s prohlídkou hradu Zvíkov, návštěva nedaleké cukrárny, grilování kanče a závěrečný večírek laděný v duchu prvorepublikových českých filmů a dále 50. – 70. let nazvaný „Od Swingu k Hippies“, na kterém se všichni pobavili a zatančili, mnozí ve skvělých stylových kostýmech.



**výlet na hrad Zvíkov spojený s projíždkou po Orlické přehradě**

Vedle přímého pozitivního ohlasu nás potěšilo, že se mnozí zbavili ostychu před novými technologiemi, doslova ožili a odložili berle, domů odjížděli s nadšením a myšlenkou pokračovat dál. Což činí. S mnohými mimopražskými seniory jsme v písemném či telefonickém kontaktu, s jinými se setkáváme na dalších dílčích akcích (cvičení, trénování paměti, kulturní akce...) a někteří se chtějí aktivně zapojit do naší další činnosti.



**závěrečný večírek v dobových kostýmech spojený s grilováním kanče**

V projektu pokračujeme a vytváříme koncepci Senior Campů i s užším zaměřením, např. pro diabetiky (pilotní přednášky a kurzy proběhnou od dubna 2015). Naší snahou je, aby se tyto programy jako celek realizovaly přes seniorské organizace, kluby, města a podobně.

### **Lektoři**

PaedDr. Mgr. Hana Čechová, rekondiční a rehabilitační cvičení, Spirals, přednáška „Stravou a pohybem k dlouhověkosti“

Iveta Luxová, trénování paměti

Ing. Hana Čepová, výuka práce s novými technologiemi – PC, notebook, tablet

Ing. Lenka Šťastná, přednáška „Finanční gramotnost“

Petra Ondrušková, Nordic Walking

MUDr. Josef Štolfa, přednáška „Přírodní léčitelství“

Bc. Nina Čechová, praktická fyzioterapie, škola chůze

**Projekt vznikl za podpory NF AVAST, Nadace Charty 77 – Konto Bariéry, Senivia, společností DELL, INTEL, agentury XACT a jednotlivců Ing. Lenky Šťastné, MUDr. Josefa Štolfy, Ing. Hany Čepové a médií.**

## Indiánské léto 50+ Mariánské Lázně 13.10. – 17.10.2014

Druhý camp proběhl v nestáním zdravotnickém zařízení hotelu Krakonoš. Vedle běžných pohybových aktivit (Nordic Walking, cvičení Spirals, cvičení v bazénu a plavání), mentálních stimulací trénování paměti) a přednášek jsme zařadili regenerační a relaxační techniky.



**cvičení pro lepší stabilitu**



**prohlídka Mariánských Lázní**



**cvičení v bazénu**

### 6/ KURZY

Kurzy pro členy i nejširší veřejnost, na které pravidelně zveme lékaře a odborníky z oblasti zdravého životního stylu, jsou zaměřeny na novinky z oblasti rehabilitace a upevnění zdraví. V roce 2014 se tyto akce uskutečnily v Praze a v Kladně. Účastníky jsme seznámili s technikou nordic walking, cvičebním systémem pro zlepšení flexibility a stability Spirals, jógou pro zdravá záda, pasivními pohyby a vyrovnávacím cvičením, zařadili jsme „školu chůze“. Vždy se jedná o ucelený cyklus, který zahrnuje 10 na sebe navazujících lekcí.

### 7/ PŮLDENNÍ A JEDNODENNÍ AKCE, KONFERENCE

V roce 2014 jsme zorganizovali nebo se organizačně podíleli na několika akcích pro děti, rodiny s dětmi a seniory, naši činnost jsme prezentovali na konferencích a dalších akcích. Jmenujme alespoň některé:

#### NTTP 2014

dne 11.3.2014 a 12.3.2014, v rámci celosvětové akce "Týden uvědomění si mozku" (Brain Awareness Week), který od roku 1996 pořádá organizace Dana Alliance for the Brain, proběhly dvě ukázky v Kamenných Žehrovicích a v Kladně

#### Šlape to

Sobotní vycházky pro seniory, jejich vnoučata a ostatní zájemce v Kladně a Praze  
Květen, červen, září, říjen 2014

#### Záříme aneb Akčně Mezigeneračně

dne 6.9.2014 v Praze parku Družba na Praze 4 (známý také jako Pankrácká pláň)  
Podíleli jsme se na programu zábavného odpoledne pro všechny generace, které moderovala Jitka Kocurová. Završením programu bylo mezigenerační bubnování s bubeníkem Tokhim a vybubnování Beethovenovy Ódy na radost. Neboť mottem celé akce bylo: „Je jedno, kolik nám je let. Důležité je, že nám to spolu zní.“



#### Informační den a konference k oslavám Mezinárodního dne seniorů

dne 30.9.2014 v sále Přítomnost, DOS Praha, kde jsme prezentovali aktivační program nejen pro seniory.

#### Slavnostní koncert Pražského salonního orchestru ve Smetanově síni Obecního domu v Praze

dne 4.10.2014, pořádaného KRS hlavního města Prahy k oslavám Mezinárodního dne seniorů.





**Záříme, aneb Akčně Mezigeneračně. Vyubnovali jsme Beethovenovu Ódu na radost, neboť nám to dobře zní**

## 8/ OZDRAVNÉ REKONDIČNÍ PROGRAMY PRO DĚTI, DOSPĚLÉ, SENIORY

V jarních, letních i podzimních měsících se nám ve spolupráci se zahraničními partnery a tuzemskými CK podařilo zrealizovat edukační rekondiční programy v Maďarsku, Itálii a Chorvatsku. Léčivé účinky termálních vod není třeba zmiňovat. Obdobně je doloženo, že voda Středozemního a Jaderského moře je z hlediska svého složení pro „léčbu mořem“ neúčinnější. 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 pročišťuje 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 192 osob, z toho 50 dětí ve věku 3 – 16 let.



**Ať jsme, kde jsme, jsme aktivní, neboť věk není překážkou**

## 9/ TRÉNUJ HLAVU, TRÉNUJ TĚLO, ABY ZDRAVÍ VYDRŽELO



Ve spolupráci s partnerskou organizací **Právě teď! o.p.s.** jsme spustili projekt zaměřený na celkovou aktivaci seniorů propojením jak fyzické, tak mentální stimulace. Princip spočívá ve skutečnosti, že vyšší kvalitu i kvantitu požadovaných výsledků docílíme propojením několika cílených činností. Koncept podporuje plnohodnotný život a zdraví seniorů, dlouhodobé udržení co nejlepší fyzické i duševní kondice, soběstačnost, sebeobslužnost, nezávislost a sebevědomí. Cílem je přivést seniory i k aktivitám, kterým se dlouhodobě a cíleně vyhýbají a názorně jim ukázat, jakým způsobem mohou co nejefektivněji, jednoduše, dlouhodobě a pravidelně na sobě pracovat. Ukázkové a pilotní lekce proběhly v Praze 8, Praze 10 a v Kladně a byl zakomponován i do programu Senior Campů.



### 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 upevnování zdraví. Aktivity jsou zaměřeny na nejpotřebnější oblasti zkvalitnění života zdravotně znevýhodněných, slabých, nemohoucích a zestárlých. Veškerá činnost směřuje k tomu, aby k naplnění sociálních a materiálních podmínek, upevnění zdraví a sociálního postavení docházelo především vlastním přičiněním jedinců. Jedině tak je možné dosáhnout všeobecné spokojenosti se životem.

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 2014 se nám podařilo všechna kritéria zajistit. Přejeme si, abychom úspěšně pokračovali i v letech následujících.

### Poděkování všem, kdo naši činnost v roce 2014 podpořili



Hlavní podporovatel naší činnosti

Dále naši činnost podpořily tyto organizace:

K|o|n|t|o|B|a|r|i|é|r|y

senivia



Děkujeme jednotlivcům a dalším organizacím:

MUDr. Josef Štolfa  
Ing. Lenka Šťastná, prezidentka BPW ČR  
Ing. Hana Čepová, agentura Xact s.r.o.  
Mgr. Ivana Medková  
Petra Ondrušková  
Mgr. Libor Pokorný  
Ivan Kozák, majitel objektu Park Hotel Orlík nad Vltavou  
Ivana Hrdličková  
Blanka Zikmundová  
Markéta Muzikářová  
Ivana Dragounová  
Martina Rosenbaumová  
MUDr. Ladislav Hnídek

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

### Finanční ukazatele roku 2014

<b>ROZVAHA</b>	
	<b>Aktiva Kč</b>
Samostatné movité věci	0
Materiál na skladě	0
Pokladna	55.146
Bankovní účty	18.697
<b>Celkem</b>	<b>73.843</b>
	<b>Pasiva Kč</b>
Dodavatelé	8.126
Zaměstnanci	0
Zúčtování sociálního a zdravotního pojištění	0
Ostatní přímé daně	0
Vlastní jmění	77.992
Hospodářský výsledek ve schvalovacím řízení	0
<b>Celkem</b>	<b>86.117</b>
<b>Rozdíl</b>	<b>-12.274</b>

<b>VÝSLEDOVKA</b>	
	<b>Příjmy podle zdrojů Kč</b>
Dotace, dary	115.500
Ostatní příjmy	1.770.326
<b>Celkem</b>	<b>1.885.826</b>
	<b>Náklady Kč</b>
Spotřeba materiálu	64.557
Cestovné	109.940
Ostatní služby	1.669.547
Mzdové náklady (lektoři)	32.550
Zákonné sociální pojištění	0
Jiné ostatní náklady	7.937
<b>Celkem</b>	<b>1.898.100</b>
<b>Rozdíl</b>	<b>-12.274</b>

Ztráta sledovaného účetního období byla způsobena realizací nových projektů a byla zcela pokryta z finančních prostředků převedených z předchozích období vzniklých v důsledku vykázaných předchozích zůstatků.

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



Velká Dobrá 1.5.2014