



# ASOCIACE RODIČŮ A PŘÁTEL DĚTÍ NEVIDOMÝCH A SLABOZRÁKÝCH V ČR

## PLAVECKO-REHABILITAČNÍ POBYT

**Milí přátelé,**

**jistě nám dáte za pravdu, jak nutně potřebují naše děti pracovat na držení těla, pohybových návycích, ale také si dopřát zkušené lektory, kteří přesně vědí, na co se zaměřit, a skvěle umí pohybový vývoj podpořit na suchu i na vodě! Proto naše neziskovka pořádá již potřetí plavecko-rehabilitační pobyt.**

Akce se koná ve dnech **2.–5. září 2021** v hotelu **Valnovka v Kamenici** (okres Praha-východ). Je určena **pro nevidomé a slabozraké děti a mládež ve věku předškolák, ZŠ, SŠ, VŠ a jejich doprovod** (rodič, pedagog). Starší samostatní studenti se mohou zúčastnit sami, bez doprovodu. Odborný program se sestává z plavání a fyzioterapeutického cvičení.

Cena pro každou dvojici ještě bude upřesněna podle přesného počtu účastníků, předpokládáme, že vyjde na cca 3 000 Kč.

Příjezd ve čtvrtek ve večerních hodinách, odjezd v neděli po obědě. Víme, že takový program by si zasloužil větší časový rozsah, na druhou stranu chápeme, že není snadné se uvolnit ze školy a z práce. Kompromisem je proto rozsah víkend + jeden pracovní den. **Je ale nutné se účastnit celého pobytu.**

Program poběží v dopoledních a odpoledních blocích, účastníci budou rozděleni na skupiny, takže každý účastník během dne stihne oba bloky. Počítá se s tím, že nevidomý bude program absolvovat společně se svým doprovodem, čímž se rozumí jedna dospělá osoba, která se po skončení pobytu může s dítětem těmto aktivitám věnovat i v domácím prostředí dítěte – tj. rodič, učitel či asistent.

**Plavecká trenérka** Mgr. Michaela Bátorová nabízí metodickou a zábavnou formou vedené plavání s prvky Halliwickovy metody, s cvičením ve vodě i hrami, spolu s metodicky vedenou výukou plavání pro děti se ZP. Doprovodné dospělé osoby musí umět plavat, počítá se s tím, že budou v bazénu s dětmi absolvovat program, z něhož mohou později vycházet při výuce plavání v domácím prostředí. Plavky tedy s sebou – jak děti, tak doprovodné osoby.

Mgr. et Mgr. **Michaela Bátorová** pracuje v Centru sportovních aktivit VUT v Brně. Je trenérka plavání 2. třídy, 14 let se věnuje plavání lidí se ZP, pořádá metodické kurzy se zaměřením, jak správně učit plavat lidi se ZP, lektoruje na sportovních soustředěních pro děti se ZP.

**Fyzioterapeutka** Mgr. Lucie Donátová povede individuální a skupinové cvičení se zaměřením na aktivaci hlubokého stabilizačního systému páteře. Dále se budeme snažit protahovat a posilovat svalové partie s cílem harmonizovat svalové napětí. K tomu nám také dopomůže využití různých pomůcek a senzomotorická cvičení formou hry. Každému účastníkovi bude doporučen pohybový program pro domácí podmínky. Nezapomeňte pohodlné pružné oblečení, cvičit budeme bosí. S sebou si každý účastník vezme svoji karimatku či jinou podložku na cvičení.

Mgr. **Lucie Donátová** pracuje 10 let v Rané péči EDA pro rodiny s dětmi se zrakovým a kombinovaným postižením jako poradkyně rané péče a jako fyzioterapeut. Přes 20 let jezdila na dětské tábory jako zdravotnice a vedoucí.

Zájemci, hlaste se na mailu [khk.asociace@gmail.com](mailto:khk.asociace@gmail.com), poté od nás dostanete závaznou přihlášku. Terezie Kochová, Asociace rodičů a přátel dětí nevidomých a slabozrakých v ČR, 728 94 55 37