



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením

projekt podpořený z ESF OPZ a státního rozpočtu
reg. č. CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439

Státní zdravotní ústav

Spolupráce organizací pro veřejnost na PROJEKTU.



Jak začala spolupráce



I. Výzva

- Všechny organizace a každý člen ČKF dostal výzvu ke spolupráci na projektu vyhlášenou SZÚ.

II. Odezva

- Jmenuji se Dagmar Drastíková (1971) a jsem jednatelka spol. Daflex System s.r.o., kde jedna z hlavních činností je:

Poskytování tělovýchovných a sportovních služeb v oblasti cvičitel zdravotní tělesné výchovy.

Jsem absolvent Vysoké školy tělesné výchovy a sportu (VŠTVS) Palestra.

- Cvičitelé ZTV pracují mimo oblast zdravotnictví, proto je spolupráce různých organizací pro klienty různorodá, přínosná a zajímavá.
- To byl důvod, proč jsem výzvu přijala za naše Studio Daflex.



Co mne zaujalo

Formy požadovaných programů



- Přednášky a praktické ukázky
- Kurzy pohybové aktivity
- Individuální poradenství
- Kurzy zdravého životního stylu



Programy jsem zpracovala dle objednávky a zadání. Příprava byla předem odsouhlasená.

Např. pro komunitní centra, která mají svá specifická zaměření bylo zajímavé, že jsem mohla propojit i jiné profesní znalosti a zkušenosti.

Sama spadám do skupiny zdravotně znevýhodněných osob, tak jsem byla ráda, že mohu být nápomocna při předávání vlastních zkušeností.

Česká unie neslyšících Ostrava

První pohybové aktivity
z cyklu kurzů a přednášek pořádaných ve spolupráci se SZÚ

Téma úvodního setkání

Prevence bolesti zad a cvičení ZTV
s pomůckou Daflex a metodikou Daflex System®



I pro neslyšícího klienta, zážitek z pohybu



Cvičení byla

ve stylu prostorového pohybu



Zájem o cvičení byl opakovaný



Přišla odezva na naše společná cvičení, která vždy potěší.

Bylo mi ctí setkat se s touto skupinou.

***„Děkujeme za možnost znovu si vyzkoušet tento jedinečný systém,
a snad si jednou budeme moci zacvičit i venku.“***

TERAPEUTICKÁ KOMUNITA



Komunita Renarkon je pobytové resocializační zařízení pro drogově závislé, závislé na alkoholu a patologické hráče s délkou léčby 8 - 12 měsíců.

- *Při kurzech bylo hodně i amatérských sportovců, které nikdo odborně nikdy nevedl.*
- *Učila jsem krok za krokem základy správného pohybu, držení těla a dechová cvičení.*
 - *Velmi oblíbené bylo cvičení s knihou nebo polštářem.*
 - *Pomůcka Daflex pomáhala na zkrácené svaly, posilování, koordinaci i stabilitu.*
 - *Velký zájem byl o kompenzační cvičení vázaná ke konkrétním sportům a profesím.*





Věznice a ÚVZD Opava

V opavské věznici vykonávají trest odnětí svobody odsouzené ženy zařazené do věznice s ostrahou v oddělení s vysokým, středním a nízkým stupněm zabezpečení a v oddělení se zvýšenou ostrahou.

Mé vlastní postřehy

- V tomto zařízení pro ženy, údajně není pravidelný pohybový specialista, který by byl k dispozici ženám v oblasti cvičení nebo zdravého životního stylu.

Začátkem našeho kurzu některé ženy nezajímalo celkem nic.

- Forma pohybových her zároveň s přednáškou, upoutala pozornost všech žen a tak se zapojily do aktivit.

Na konci kurzu je zajímalo všechno a dotazy s praktickým cvičením neměly konce.

- Neznají základy jak funguje pohybový aparát a netuší souvislosti s tímto spojené.
- Každé nápravné zařízení by mohlo podpořit programy tělesných cvičení, které může vést ke změně zlepšení a uvědomění si vlastního i cizího života.



Zvláštní poděkování

Děkuji za úžasnou podporu a spolupráci
Mgr. Anně Šnajdrové

Naše koordinátorka Regionálního centra
podpory zdraví MSK
STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV PRAHA

Regionální centrum podpory zdraví
Palackého 122, 738 02 Frýdek-Místek



Děkuji za pozornost



Mgr. Jana Havrdová
Prezidentka
Česká komora fitness z.s.

Dagmar Drastíková
Tvůrce originální zdravotní a rehabilitační
cvičební pomůcky Daflex
a pohybové metody Daflex System®