

WATSU FOR HEALTH, Z.S.

VÝROČNÍ ZPRÁVA 2023



WATSU FOR HEALTH
AQUATHERAPY

POSŁÁNÍ A ČINNOST SPOLKU V ROCE 2023

- odborné poskytování služeb vedoucím k podpoře tělesného a duševního zdraví zejména skrze světově uznávané a certifikované aquaterapeutické metody
- vzdělávání a školení osob pod záštitou vzdělávacího programu Worldwide Aquatic Bodywork Association (dále jen WABA)
- podpory osob ve vzdělávacím programu WABA v podobě mentorování, konzultací, supervizí, zprostředkování praxe a komunitního sdružování
- organizace doplňkových sebezvojevých kurzů, seminářů, přednášek, konferencí, workshopů pobytových akcí a realizace tematických projektů
- aktivní podpory osob s tělesným omezením a jejich rodin, pečujících osob
- zapojování se do výzkumné činnosti pozitivních účinků poskytovaných metod a šířením povědomí o metodách mezi širokou a odbornou veřejností zejména v oblasti rehabilitace, fyzioterapie, psychologie (popř. dalších oborů)
- spolupráce s externími členy formou poskytování další odborných služeb podporujících účel spolku
- praktické spolupráce s jinými subjekty na národní i mezinárodní úrovni (rehabilitační střediska, lázeňská zařízení, Wellness centra, patientské organizace, spolky, sdružení, nadace apod.)
- překladů, vydávání a distribuce tematických publikací, informačních materiálů
- v souladu s hlavní činností spolek vyhlašuje veřejně oznámené sbírky s vedením transparentních účtů a průběžně usiluje o získávání dotací a darů na podporu hlavní činnosti spolku

Členskou základnu letos utvořilo **celkem 22 členů**. K osmi certifikovaným praktikujícím terapeutkám nám přibýly další dvě - **PhDr. Patrícia Bačová a Edita Stuchlíková**. Přistoupilo k nám celkem **6 nových členů** z řad studentů **Micheala Krejčová, Bc. Jitka Burešová, Dis, Mgr. Eva Gerlachová, Bc. Oldřiška Modlingerová a Markéta Zbořilová**.

Společné setkání členů s valnou hromadou proběhlo tentokrát v letním měsíci, a to v srpnu ve Velkých Karlovicích, v prostorách komunitního Domoráje, který nám od března tohoto roku nabídl svou náruč, jenž splňovala podmínky pro vznik Ráje pro vzdělávání nových studentů.



WATSU FOR HEALTH, Z.S.



NAŠE SLUŽBY VE SPOLUPRÁCI S WELLNESS CENTRY

V únoru jsme poprvé vstoupili do komunikace s vedením Wellness centrem Konstantinovy Lázně. Velmi je zajímala aquaterapie a možnost spolupráce našeho spolku a poskytování našich služeb. Aquaterapii vnímají jako účinnou a podpůrnou formu rehabilitace pro své klienty.

V dubnu jsme **Konstantinovy lázně** s naším týmem terapeutů navštívili poprvé a navázali jsme dlouhodobější pravidelnou spolupráci v rámci šíření metod v novém regionu. I když finanční náročnost zcela nepokrývala předpokládané odměny terapeutům, jezdíme tam rádi, protože máme příležitost pro milá setkávání terapeutů z různých regionů, radujeme se ze společné práce a z naplňování našich cílů, kdy můžeme obohacovat další kout naší republiky.

Stejně tak naplňující je naše dlouhodobá spolupráce s **Wellness centrem v Dobřichovicích**, kam jsme poprvé zavítali již v roce 2021. Naše spolupráce trvá, stále se prohlubuje a zkvalitňuje PR. Oběma střediskům děkujeme za podporu a součinnost v propagaci. Tento druh spolupráce navyšuje povědomí o aquaterapiích mezi širokou veřejností a profesně podporuje naše členy.

VZDĚLÁVÁNÍ NOVÝCH TERAPEUTŮ

I nadále si klademe za cíl poskytovat vysoce kvalitní a standardizované služby v oblasti aquaterapií s důrazem na inovační a ergonomický způsob provádění WATSU®. Členové z řad našich studentů mají otevřenou možnost využívat supervize a také bazény pro svou praxi společně se zkušenými terapeuty. Oproti starší generaci terapeutů se nová generace studentům nabízí obrovské výhody. V rámci mezinárodní asociace WABA bylo v tomto roce zorganizováno spolkem celkem 8 aquaterapeutických skupinových kurzů:

Watsu® 1 s Ditou Linhartovou (3x), Watsu® 2 s Tomaszem Zagórkim (2x), Oceanic Bodywork Aqua Basic s Ditou Linhartovou (2x), Liquid Flow Essence s Daryiou Kužnik (1x)

Spolek uspořádal také rozšiřující a prohlubující odborný seminář **Psycho-somatika, terapeutická a krizová intervence pro vodní terapeuty s Olgou Šebestovou a Renátou Tejnskou.**

WATSU FOR HEALTH, Z.S.



POOHLÉDNUTÍ ZA KURZY

Na kurzu **Watsu® 2** pro mírně pokročilé se sešla velmi silná skupinka studentů s velkým potenciálem a nadšením pro studium. Intenzivně strávených 5 dní (1.-5.7.2023) ve skvělé atmosféře s velkou dávkou smíchu pozvedlo celý proces výuky.

Všem držíme palce na jejich další cestě osobního rozvoje skrze Aquatic Bodywork s cílem stát se certifikovanými praktiky, kteří v budoucnu posílí naše řady v šíření a poskytování nového stylu Watsu®.

Děkujeme **Tomaszovi Zagórskému** za praktické a kvalitní sdílení svých zkušeností a Dítě Linhartové za podporu učitele a organizaci tohoto kurzu.



Ve dnech 12-18.8.2023 proběh v krásném Domoraji u nás historicky poprvé ještě krásnější kurz **Liquid Flow Essence**. Kurz obsahoval velmi intenzivních 7 dní nejen ve vodě a pod vodou, nemalá část kurzu probíhala i na suchu.

Přestože se na kurzu sešla různorodá skupina studentů, sestávající jak z dlouholetých zkušených Watsu® praktiků, tak ze studentů Watsu®, byla atmosféra kurzu velmi přívětivá a všichni jsme si to maximálně užili.

Bylo nám velkou ctí přivítat mezi námi slovinskou lektorku **Dariyu Kužnik**, která za námi přiletěla z daleké Indie, kde dlouhodobě žije. Dariya se s námi podělila o své několikaleté seberozvojové zkušenosti. V neposlední řadě děkujeme organizátorce a asistence kurzu Dítě Linhartové. _

WATSU FOR HEALTH, Z.S.

OSVĚTA METODĚ WATSU® V ČESKU I NA SLOVENSKU

2013



Vzhledem k tomu, že po dobu deseti let neúnavně usilujeme o šíření povědomí o pozitivních vlivech, které metoda Watsu® přináší, potěšilo nás, že se toto úsilí skrze naše slovenské členy začalo aktivně šířit i na Slovensku.

Významným rokem pro rozvoj Watsu® v Česku byl rok 2013, kdy byla mezinárodní asociací WABA registrována první česká terapeutka, Dita Linhartová (2013 08/04 WATSU® Practitioner) a téhož roku stála u založení spolku Watsu for Health (v té době Sdružení vodních terapeutů SVT), jenž je datován ke dni vzniku 11. 12. 2013 společně s tehdejšími kolegy Zdenkou Jášovou a Romanem Nedvědem z Watsu Czech.

2023



V roce 2023 byl mezinárodní asociací WABA registrován první slovenský terapeut, Ondrej Holotňák (2023 03/13 WATSU® Practitioner), který se taktéž ještě téhož roku zasloužil o založení spolku Watsu Slovensko se dnem vzniku 9.11.2023.

Úzká spolupráce a propojení mezi oběma prezidenty a členy obou spolků bude trvat i nadále v podobě partnerství. Věříme, že rozvoj Watsu® na Slovensku je v těch nejlepších rukou, bude se moci ubírat tím nejlepším směrem, bez komplikací a rychlejším tempem, než tomu bylo v Čechách.

WATSU FOR HEALTH, Z.S.



V Čechách bylo Watsu® představeno přednáškou i praktickým workshopem na mezinárodní interdisciplinární konferenci **Umění ve zdraví ve spolupráci s Vizi tance**, která se konala v Brně v polovině října. Za realizaci, propojení a veřejné vystoupení patří poděkování **Zuzaně Morongové, Dítě Linhartové a Šárce Lauře Tůmové**.

Cílem konference byl rozvoj mezioborových kompetencí uměleckých a odborných zdravotně sociálních pracovníků skrze vzdělávání a sdílení know-how v kontextu mezioborové spolupráce současného tance, výtvarného umění a hudby. Souběžně se v Brně dostaly informace o Watsu® i rodinám v rámci pravidelného setkávání pečujících, kam zavítaly naše členky Karla Štiková a Tereza Haraštová.

Spolek se rozhodl v tomto roce více zainvestovat také do propagačních materiálů a natočení videí, které jsme postupně přidávali i na svůj nově zaregistrovaný **YouTube kanál**.

Podánilo se nám natočit **půlhodinový dokument** s anglickými titulky o multidisciplinárním propojování oborů, jehož primárním záměrem bylo odprezentovat způsob fungování naší týmové práce v rámci mezinárodního **WABA Community Communication Forum online eventu**.



Nafotili jsem umělecky zpracované fotografie pro projekt s názvem **Moudrost vody**, ze kterých jsem vytvořili krásné kalendáře pro rok 2024.

Třešničkou na dortu bylo natočení ukázkového video z kurzů a povídání s Marcelou Berith, studentkou Watsu, lektorkou taneční medicíny a provozovatelkou komunitního seberozvojového centra Domoraj, kde **Dita Linhartová a Šárka Laura Tůmová** sehrály roli průvodkyň **vodního svatebního obřadu**, kdy si Marcela a Pavel řekli své ano. A ano, i to je možné!



Zakládající a aktivní členové Watsu Slovensko prezentovali Watsu® terapii mezi odbornou veřejností a to celkem na třech různých konferencích.

- Dny pro fyzioterapeuty - mezinárodní konference 2023 v Bratislavě
- 18. mezinárodní vědecko-odborné konferenci - spolupráce pomáhajících profesí (Polsko, Česko, Slovensko) v Piešťanech
- VI. Piešťanských fyzioterapeutických dňech - mezinárodní a vědecká konference ve Slovenských léčebných lázních v Piešťanech. Velké uznání patří všem přednášejícím **Mgr. Ondřeji Holotňákovi, jeho ženě Mgr. Lence Holotňákové a PhDr. Patricii Bačové (2023 06/13 WATSU® Practitioner).**

Jejich další zásluhou je vznik nových webových stránek <https://www.watsu.sk>, které sjednocují a poskytují informace o všech dostupných školách, učitelích, termínech kurzů na Slovensku, v Čechách, v Polsku a v dalších okolních zemích.





WORLD WATSU WEEK

Watsu for Health reprezentovalo letos pátý ročník mezinárodní týdenní akce **World Watsu Week** počínaje svátkem vody 22.3. - 28.3. a to hned na několika místech, kde bylo seznámení s Watsu terapií v průběhu těchto dní poskytnuto více než šedesáti účastníkům a novým Watsu nadšencům.

V Praze jsme 25.3. tentokrát pečovali zejména o rodiče pečující o děti se vzácným onemocněním. Tato skvělá celodenní akce proběhla v Jesenici ve Světě plavání. Ochutnávky Watsu terapii zde byly doplněné o možnost zpracování prožitku formou arteterapie s **Bc. Jitkou Burešovou**. Poděkování za organizaci patří **Janě Křížkové, Patricii Bačové, Marcele Aqua Šinorové a Janě Nikodýmové**.

V Brně a ve Zlíně proběhla akce 26.3. V Brně v Modřicích se zájemci odevzdali do rukou našich terapeutek **Karly Štukové a Renáty Tejnské**, ke kterým se přidala i Dita Staňková a Klára Gacia Moleň.

Zlín reprezentovala **Petra Stuchlíková, Marcela Kvapilová, Edita Stuchlikova a Irena Hrnčířová**. Pro většinu účastníků to byl nový a neskutečný zážitek setkání se s vodou, nežnou náručí terapeutů a v neposlední řadě i povídáním o tom, co to vlastně Watsu je. Mnozí byli překvapeni jaký má tato technika přesah a jak nádherně se jejich tělo dá v teplé vodě uvolnit. I přes to, že šlo jen o zkrácené ukázky naší práce, voda udělala své.

V termínu od 22.-26.3. souběžně probíhaly pod hlavičkou Watsu for Health i dva kurzy Watsu - kurz Watsu 1 pro začátečníky ve Velkých Karlovicích (Domoraj) pod vedením naší lektorky **Dity Linhartové** a kurz Watsu 3 pro pokročilé s **Tomasz Zagórskim** ve Skelných Teplicích (SK), který organizoval **Ondrej Holotňák**. I v rámci těchto kurzů byl svátek vody a svátek Watsu patřičně a intenzivně oslavován.



WATSU FOR HEALTH, Z.S.

České Budějovice



OPĚT DNY, KTERÉ MĚLY SMYSL!

- **Para swimming cup Praha** (duben) - regenerační péče o sportovce po plaveckých závodech je jedna z prvních pravidelných akcí, kdy jsme skrze Watsu® v roce 2019 začali pomáhat způsobem, který nám dává největší smysl. Každoročně se těchto dní dobrovolně účastní několik našich členek. Letos bychom chtěli poděkovat **Patrii Bačové**, která měla svou premiéru, zkušené fyzioterapeutce **Renátě Tejské**, **Janě Nikodýmové** s dlouholetými zkušenostmi s handicapovanými plavci a **Šárce Lauře Tůmové** nejen za osobní účast, ale i za každoroční organizaci a komunikaci s ředitelem projektů **AKADEMIE a PARALYMPIJSKÉ NADĚJE**, **Janem Nevřklou**.
- **Terapeutický den pro rodiny** (červenec): ve spolupráci s **Ranou péčí (Kolpengova rodina Smečno)**, která se stará o rodiny dětí diagnostikovaných pro spinální muskulární atrofii (SMA), Duchennovu muskulární dystrofie (DMD) nebo jiné vzácné nervosvalové onemocnění jsme byli přizváni na Konopiště, kde tyto rodiče se svými dětmi trávily několikadenní odlehčovací pobyt, jehož součástí byla i seznamovací přednáška o Watsu, a nejen to, to nejcennější co si odnesly a na co vzpomínaly po celý zbytek roku byla náruč laskavých terapeutek a péče, která jim prostřednictvím aquaterapie byla dopřána. Poděkování za tuto akci patří **Ditě Linhartové a Patřicii Bačové**.
- **Watsu® Den pro všechny, kteří pečují o druhé** (listopad) - za finanční podpory **Jihočeského kraje ve výši ve výši 25 000,- Kč** - těší nás, že této možnosti využili nejen neformální pečující, ale také zaměstnanci pomáhajících organizací jako je Regionální organizace Roska, Centrum Bazalka, centrum Arpida, Domácí hospic, Mia Rose apod. Poděkování též patří celému týmu terapeutů **Renáta Tejská, Marcela Aqua Šinorová, Šárka Laura Tůmová, Jana Nikodýmová, Jana Křížková a Jeanette Šmídová**.

A CO NA TO ŘÍKALA INICIÁTORKA NOSNÉ MYŠLENKY SPOLKU WATSU FOR HEALTH, PEČUJÍCÍ MAMINKA DITA?

"S vděčností přikládám pár slov k této nádherné události právě pro pečující. Téma pečující jsem ve svých vizích živila dlouhý čas, vnímala jsem jeho nutnost a důležitost, protože neformálním pečujícím se péče obvykle běžně nedostává dokud se o ně nepokusí syndrom vyhoření. Být pečujícím je diagnóza sama o sobě.

Celý rok 2023 jsme v rámci Watsu for Health na pečující cílili a tato sobotní akce patřila mezi krásné vyvrcholení. Dovolila jsem si tentokrát vystoupit ze všech rolí, které se ke mě v rámci spolku vážnou. Tzn., že jsem se tentokrát nedělila o organizační, terapeutickou ani lektorskou energii, ale dovolila jsem si přijít jako máma. 16 let pečuji o syna se vzácným svalovým onemocněním a uvědomila jsem si, jak ztotožnění s jakoukoliv rolí má obrovský vliv na jakékoliv procesy. I když je péče často velmi vyčerpávající a náročná jak po fyzické, tak po psychické stránce, v mém každodenním životě dnes zastupuje běžné, rutinní a samozřejmé úkony a návyky, nad kterými po tolika letech už tolik nepřemýšlím, jenže...

Tentokrát jsem přišla mezi své kolegyně s úmyslem užít si tento den jinak, tentokrát nedávat (což je pro mě v mé práci naplňující), ale nyní šlo o to, dostat zpátky to, co sama druhým skrze aquaterapie dávámpřišla jsem jako PEČUJÍCÍ, na které ze srdce myslíme, a kterým jsme ze srdce tento den v rámci spolku věnovaly...a současně jsem přišla mezi ostatní ženy čelící podobným těžkostem, jenž si "běžný" člověk nedokáže představit. Každodenní péče totiž zahrnuje jen ty rutinní záležitosti, které musíme vykonávat nejen v domácím prostředí navíc, momenty, kdy běháme jako pometla sem a tam a uspokojujeme všechny životní potřeby svých blízkých (nejčastěji milovaných dětí), kdy vyjednáujeme s úřady, zdravotnickými zařízeními, pojišťovnami, nadacemi, distributory kompenzačních a zdravotnických pomůcek a v tom všem zapomínáme sami na sebe a těžko si pro sebe ukrájeme čas. My nechceme zapomínat, jsme si vědomi toho, že potřebujeme, aby se péče dostávalo i nám, ale najít ji, dovolit si ji a zrealizovat ji, se nám jeví jako něco nedosažitelného.

Když se však na tématickém workshopu Já a Voda v kruhu sešel větší počet účastnic se stejným pozadím mělo to obrovskou sílu a ve mně se ještě více a po delší době znovu umocnil ten pocit a vědomí toho, co všechno v sobě pečující role zahrnuje. Cítila jsem, že i to krátké sdílení všech zúčastněných bylo pro všechny nesmírně důležité a emotivní. Vidět, cítit a slyšet, že v tom nejsme sami je pro nás velmi důležité a pootvírá to dvířka, která z pudu sebezáchovy nejspíš často zavíráme. Moment, kdy jsme však vstoupily do vody a oddaly se společně několika jednoduchým, ale velmi účinným technikám jistě pootevřená dvířka otevřel ještě více. To co všechno voda umí pro mě není nové, ale tím, že jsem tento den do vody vstupovala nově já, tzn. s jiným vědomím a zejména v JINÉ ROLI, sehrálo obrovskou důležitost ve všem, co se odehrálo.

Samotný workshop mě velmi dobře připravil na následující individuální terapii, byla jsem obměkčena v těle i duši. Neměla a nechtěla jsem mít žádná konkrétní očekávání, o to víc ne, když jsou mi hluboké efekty aquaterapií za 12 let již tak "dobře" známé a přitom vím, že vždy mohou překvapit. A ano, překvapily!!! První polovinu terapie se nedělo nic zvláštního. Většinu času jsem si plynula pod hladinou, sem a tam, sem a tam, sem a tam. Občas jsem zavnímala jemnou doprovodnou melodii hudby a nechala jsem se blaženě unášet a omývat své tělo i obličej něžnou, měkoučkou a teploučkou vodou. Terapeutka se nechala vést mými potřebami tentokrát více na "jiné", než tělesné úrovni. Fyzickým ztuhlostem postihující zejména pravou stranu mého těla se cílené péče sice nedostalo, ale napětí přes to odešlo. Jemné doteky na obličej pomohly odplavit zejména mentální napětí a potom už mohlo přicházet samovolné uvědomování toho, co se skrývá za těmi zavřenými dveřmi....v první řadě to byla BOLEST, bolest srdce, bolest duše, bolest mámy, bolest ženy, bolest kterou znám, bolest kterou jsem prožívala, ale bolest, o které jsem si myslela, že už odešla, protože jsem ji já šikulka už dávno dokázala zpracovat. Ukázalo se však, že neodešla, ale že jsem ji JEN odřízla.

Pochopila jsem, že tato bolest ve skutečnosti odejít ani nemůže a tak jsem si přiložila dlaň na místo, kde se bolest ozvala a řekla jsem jí: "Jsi tu, vím o Tobě". Tomu, než se tato bolest přihlásila o pozornost předcházel ještě jiný moment (velmi častý prožitek, se kterým se naši klienti v rámci terapií setkávají, ale já jsem ho na vlastní kůži ještě nikdy nepocítila), kdy jsem sama sebe prožívala jako to maličké nedokojené děťátko v matčině náruči a teprve po tomto dosycujícím prožitku přišla přítelkyně bolest ve svých různých intenzitách. Když už bolest svou pozornost nepotřebovala, protože i její potřeba být přijata byla nasycena, směla jsem po zbytek terapie už jen s lehkostí rozmlouvat s podstatou obou svých dětí, kdy mi jejich potřeby byly ukázány v nové rovině, řekněme z jiné úrovně....přišla ke mě rada, být pružnější a flexibilnější a možná trochu volnější v nadstandardní péči o skoro sedmnáctiletého Honzu a jeho speciální potřeby. Dvouletá Rézinka na mě shora zářila jako sluneční paprsky, které pronikaly a zahřívaly i místa, kde se sídlí má bolest.

Pochopila jsem, že je to bytost, kterou nikdy nesmím do ničeho tlačit a pokud ji mám efektivně udávat nějaký směr, tak jen jako jemný a neviditelný vánek. Což bylo krásné a já pevně doufám, že na toto v dalších letech jejího dospívání budu myslet. Tímto bych chtěla poděkovat všem ženám našeho týmu Watsu for Health, které se na celé akci aktivně podílely - mám vás všechny moc ráda a ráda s vámi tvořím. S úctou i ke všem čtenářům tohoto otevřeného autentického příspěvku, máma Dita Linhartová

WATSU FOR HEALTH, Z.S.

FINANČNÍ PODPORA, PROJEKTY A SPOLUPRÁCE

➤ DOTACE Jihočeského Kraje Watsu pomáhá zdravotně postiženým a seniorům

I pro 2023 se nám podařilo získat dotační podporu služeb nedefinovaných v zákoně 108/2005 Sb. o sociálních službách ve stejné výši jako tomu bylo minulý rok. Jednalo se o druhou za sebou jdoucí podporu kraje stejného charakteru.

Podpora celoročního provozu ve výši **70 000,- Kč** byla využita na poskytování terapií pro zdravotně postižené, pečující a seniory zdarma. Tyto služby jsme poskytovali zejména v pronajatých prostorách rehabilitačního bazénu nestátního zdravotnického zařízení Centra Arpida.

➤ SBÍRKA WATSU POMÁHÁ

Z veřejně oznámené sbírky Watsu Pomáhá podpořené soukromými dárci bylo v letošním roce částečně financováno celkem 47 terapií poskytovaných dospělým a dětem se zdravotním postižením a pečujícím členům rodiny v celkové výši 32.600,- Kč, což bylo o 20 220,- Kč více, než minulém roce.

Před samotným závěrem roku se transparentní účet dostal na nulu a jakoby by bylo vyslyšeno nevyslovené přání, prostředky sbírky se nám opět navýšily díky **Pavlině Torhanové** (studentky Watsu) a **201 consultin EU GRANTS** o záslužnou částku ve výši **30 369,- Kč** a dalších **10 000,- Kč** nám věnoval **Ivan Sakal od Šárky Laury Tůmové**.

Během vánočních svátků jsme tedy mohli v klidu spát, protože jsme věděli, že s Projektem Watsu Pomáhá budeme moci s radostí pokračovat i v roce 2024.

➤ SBÍRKA PRO HONZÍKA

➤ LEMNISKÁTA - život bez bariér, o. p. s.

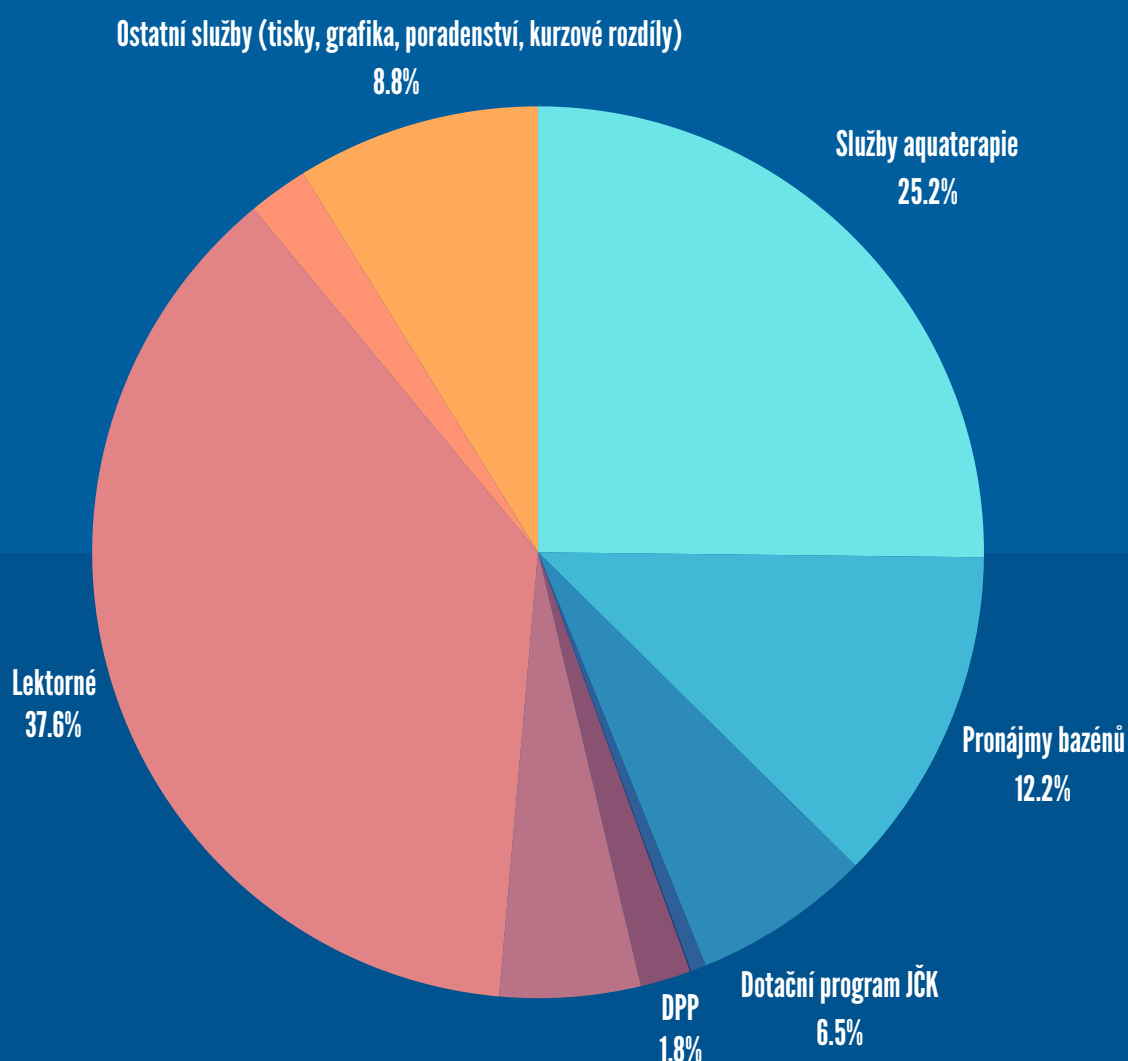
navázali jsme také velmi přátelskou a partnerskou spolupráci s nestátní neziskovou organizací Lemniskáta, která provozuje chráněné pracoviště pro lidi s mentálním, fyzickým či psychickým postižením. A protože nám dávalo smysl propojit poslání každé z organizací, rozhodli jsme se, že se budeme podporovat navzájem, což v praktickém výsledku znamená, že nám Lemniskáta darovala několik ukázkových produktů, které se v jejich dílně vyrábí a protože se nám jejich zpracování a poslání velmi líbilo, nakupujeme další a děláme jimi radost našim studentům v podobě dárečků.



WATSU FOR HEALTH, Z.S.

HOSPODAŘENÍ V ROCE 2023

NÁKLADY



HOSPODAŘENÍ V ROCE 2023

VÝNOSY

