

MAGAZÍN

Parapple

UNOR 2025



Tomás Sotelo

SKODA Handy



Naplněno bez bariér s programem Škoda Handy

Objevte svět Škoda Handy a užívejte si naplněno benefity pro držitele průkazů ZTP a ZTP/P. Nejen, že si u nás pořídíte vůz za zvýhodněnou cenu, ale také si ho můžete nechat upravit na míru prostřednictvím partnerských firem API CZ či HURT. Také vám pomůžeme s žádostí o státní příspěvek. Máme pro vás přednostní servis, výhodnější ceny náhradních dílů a příslušenství. Informujte se v autorizovaných centrech Škoda Handy na možnost předváděcí jízdy nebo zapůjčení vozu se speciální úpravou pro ruční řízení.



SKODA Financial Services

Ilustrativní fotografie

www.skoda-handy.cz

[/skodacz](#) [/skodacr](#) [/skodacz](#) [/skodacz](#)



Rovnováha, stabilita, rozvoj. A také lehkost

text: David Lukeš, ředitel Centra Paraple
foto: Petr Hricko

Milí přátelé Centra Paraple, rok 2025 je tu a my se těšíme na vše, co přinese. Věříme, že nás čeká období rovnováhy, stability a promyšleného rozvoje. Naším cílem je nadále růst, ale zároveň zůstat nohama pevně na zemi a dělat vše s ohledem na potřeby těch, pro které tu jsme.

Proto jsme od ledna rozšířili naše služby o terénní formu sociální rehabilitace, od května pak přidáme zdravotní pobyty a ve druhé polovině roku navýšíme počet specializovaných poraden. Jsme přesvědčeni, že všechny tyto kroky pomohou zpřístupnit naše centrum ještě většímu počtu lidí, kteří naši podporu potřebují. Celý rok bude také ve znamení automatizace procesů, digitalizace dokumentů a důkladného vyhodnocení naší činnosti – chceme totiž být efektivnější a ještě lepší v tom, co už tak dlouho děláme.

Máme také jednu novinku mimo přímé služby – ve spolupráci se společností SAZKA jsme spustili nový projekt *Los Paraple*, který nás dovede o krůček blíže k našemu velkému přání – charitativní loterii – fundraisingovému nástroji zcela běžnému v zahraničí, který je u nás zatím, bohužel, nedostupný. *Los Paraple* je pro nás šancí získat další prostředky pro naši činnost a snížit závislost na darech.

A protože bychom chtěli, navzdory výše uvedenému, vést a prožít letošek i s určitou lehkostí, přinášíme vám odlehčený Magazín Paraple. Jeho největší část tentokrát zabere obrazové ohlédnutí za nedávno skončeným rokem. Vybrali jsme do něj ty nejkrásnější či nejsilnější momenty a akce, které jsme prožili. Doufáme, že vás tyto fotografie potěší, zahřejí u srdce a připomenou, jak silná naše společná energie je.

Prožijte klidný a láskyplný rok 2025. Děkujeme, že jste s námi!

David Lukeš

04

Novinky i stálíce. Naše služby v roce 2025

18

Den, kdy Paraple zazářilo láskou

28

Rok 2024 našimi objektivy

16

Naše hodnoty jsou náš kompas

26

Paraple30: Ohlédnutí i pohled vpřed

54

VIZE27: Cesta k modernější a udržitelné organizaci

Magazín Paraple vydalo:
Centrum Paraple, o.p.s.
Ovčácká 471/1b, Praha 10

tel: 274 771 478
e-mail: paraple@paraple.cz
www.paraple.cz

Registrace ISSN 2570-8198.

Redakce si vyhrazuje právo texty krátit a upravovat. Uveřejněné texty nemusí vyjadřovat názory a postoje redakce a vydavatele.

Uzávěrka tohoto čísla byla 6. 1. 2025.

Další číslo vychází v červenci 2025, uzávěrka 15. 5. 2025.

Náklad:
1 650 ks

Vytiskla tiskárna:
Artprint, Tomsova 6, Praha 10

Vydání připravili:
Centrum Paraple
David Lukeš – ředitel
Alexandra Šilhánová –
šéfredaktorka
Barbora Filsáková
Lenka Honzátková
Hana Kubešová
Tereza Němečková

Jazyková korektura:
Petra Stejskalová

Grafická úprava:
Lukáš Klingora

Obálka a ilustrace:
Tomáš Svoboda

Novinky i stálice. **Naše služby** v roce 2025

text: Barbora Filsáková, manažerka sociální rehabilitace, Lenka Honzátková, programová manažerka a ředitelka výzkumného centra ParaLab, Hana Kubešová, manažerka zdravotních služeb a Tereza Němečková, manažerka tematických pobytů Centra Paraple
foto: Petr Hricko, Lukáš Klingora

Letos jsme do našich služeb zavedli několik významných změn. Proč? Abychom je zpřístupnili více lidem – zkrátili čekací doby a lépe reagovali na potřeby lidí s poškozenou míchou. Nově tak nabízíme **terénní formu sociální rehabilitace**, samostatné **zdravotní pobyty** a rozšiřujeme i naše **specializované poradny**.

K těmto změnám nás přivedly zkušenosti z doby covidových opatření, kdy jsme neměli jinou možnost než podporovat klienty na dálku nebo přímo u nich doma. Poznat jejich běžné prostředí a možnost realizovat zásadní věci přímo v něm se ukázalo jako velice přínosné. Zároveň jsme zohlednili, že někteří klienti nemohou nebo nechtějí využívat pobytovou službu. A právě proto jsme se rozhodli zavést i **terénní formu sociální rehabilitace**.

K zavedení samostatných **zdravotních pobytů** nás inspiroval zájem

mnoha klientů o kratší pobyty zaměřené hlavně na zdravotní otázky spojené se životem s míšním poškozením. Podobný typ pobytů jsme nabízeli už dříve a teď se k němu vracíme s novým programem.

Rozšíření **specializovaných poraden** zase vzešlo z rostoucího počtu klientů, kteří potřebují „jen“ radu nebo konzultaci konkrétního problému.

Díky všem novinkám můžeme nabídnout naše služby až dvěma stovkám klientů ročně navíc.

S lehkými obměnami samozřejmě pokračují i všechny další služby – tematické pobyty, ambulantní služby, posilovna, servis pomůcek a další. V našem výzkumném centru ParaLab také stále pracujeme na rozvoji odborných témat. Výstupy ParaLabu průběžně zapojujeme do běžné praxe s cílem nabízet lidem poškození míchy terapie té nejvyšší odbornosti.



„Věřím, že se nám změnami v sociální rehabilitaci podaří podpořit ještě více lidí v tom zvládnout novou životní situaci, nemusejí na to být sami. Vedlo k nim hned několik důvodů. Osobně jako jeden z nejpodstatnějších vnímám větší možnost individualizace. Ať už se jedná o návštěvu v domácím prostředí, nebo práci s rodinou. Pokud máte problém, se kterým si nevíte rady nebo se z různých zdrojů dovídáte různé informace a těžko se vám v nich orientuje, obraťte se na nás. Naši zkušenosti case manažerů se stanou vašimi průvodci na cestě ke spokojenějšímu životu.“



Barbora Filsáková
MANAŽERKA SOCIÁLNÍ REHABILITACE
→ barbora.filsakova@paraple.cz

Pomáháme tam, kde je třeba

Do konce roku 2024 jsme měli registrovanou pouze pobytovou formu sociální rehabilitace. **Terénní formu** plnohodnotně poskytujeme od ledna tohoto roku, a to po celé České republice. Tato služba je určena lidem v náročné životní situaci – například těm, kdo potřebují vytvořit síť podpory a pomoci v místě svého bydliště, navrhnout úpravy domácího prostředí, věnovat se nácvikům soběstačnosti doma nebo si osvojit bezpečný a pohodlnější způsob cesty do práce či školy.

Díky tomu můžeme pomáhat přímo tam, kde naši klienti žijí, a zároveň reagovat na jejich žádosti rychleji než při pobytové formě. Zda klient využije pouze terénní formu nebo na ni bude navazovat ještě pobyt v našem centru, bude vždy záviset na jeho konkrétní situaci. Obě formy služby sociální rehabilitace mohou probíhat zvlášť nebo se vzájemně doplňovat.

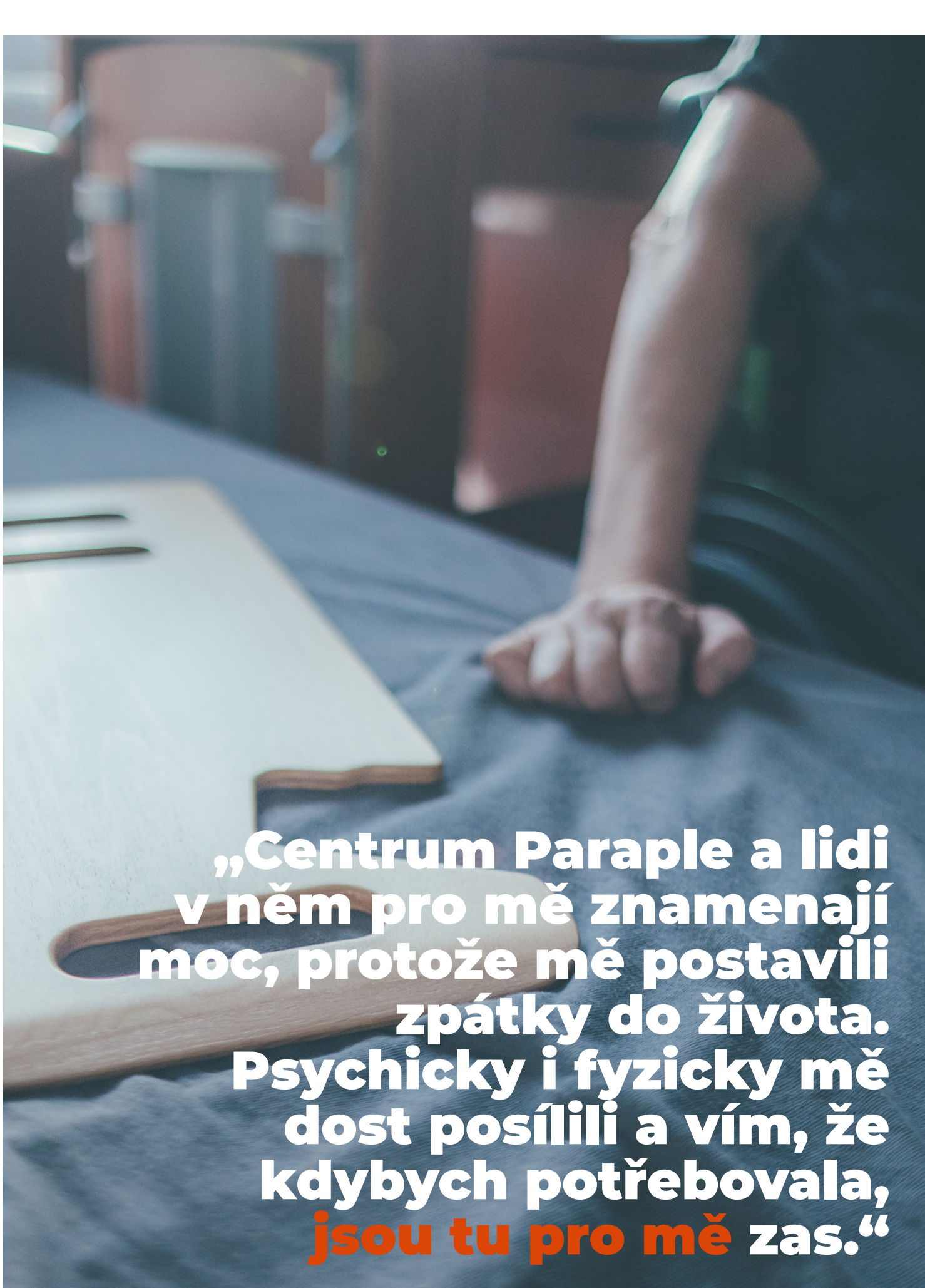
Inovovaná služba **sociální rehabilitace** (v terénní i pobytové formě) se ještě více přizpůsobí konkrétním potřebám každého klienta. Cílem je podpořit jeho návrat do běžného života bez závažných sociálních nebo zdravotních komplikací. I nadále budeme využívat metodu koordinovaného provázení, tzv. case managementu, a zapojovat všechny dostupné zdroje – od rodiny přes odborníky až po sociální a zdravotní služby.

Na službě budou spolupracovat case manažerů (sociální pracovníci), ergoterapeuti, instruktoři soběstačnosti a v případě pobytu také asistenti. Pokud to bude třeba, case manažerů zajistí návazné služby, jako je péče specializovaných lékařů, zdravotních sester, fyzioterapeutů, terapeutů ruky, psychologů, psychoterapeutů nebo pohybových terapeutů, a to jak z řad pracovníků Centra Paraple, tak i od jiných poskytovatelů.

Stěžejním prvkem této služby zůstává vzájemná spolupráce, která vždy začne zjišťováním potřeb a přání klienta. Společně stanovíme, co chce ve svém životě změnit, a domluvíme se na konkrétních cílech a podobě spolupráce. Podpora může probíhat v domácím prostředí, on-line, telefonicky nebo formou třídy denního pobytu – vždy podle toho, co bude pro klienta nejvhodnější.



**„Líbí se mi ten
respekt, který tady
člověk dostává.
Přijede sem
handicapovaný
a odjíždí člověk
s velkými
možnostmi
a otevřenou
budoucností.“**



**„Centrum Paraple a lidi
v něm pro mě znamenají
moc, protože mě postavili
zpátky do života.
Psychicky i fyzicky mě
dost posílili a vím, že
kdybych potřebovala,
jsou tu pro mě zas.“**

Udržet zdraví, předcházet komplikacím

Službou nazvanou **zdravotní pobyty** cílíme na klienty, kteří chtějí řešit zdravotní otázky – bolesti, pooperační stavy, psychické potíže, problémy s vyprazdňováním, kožními defekty apod. Jejím hlavním smyslem je předcházení komplikací spojených s poškozením míchy, zlepšení fyzické kondice a motivace k udržení zdravého životního stylu. Tyto pobyty začneme poskytovat od května tohoto roku.

Službu bude zajišťovat tým odborníků – fyzioterapeuti, ergoterapeuti, psychologové, zdravotní sestry, asistenti, pohyboví terapeuti, terapeuti ruky, instruktoři soběstačnosti nebo poradci v oblastech intimního života a spánku. Podle potřeby se zapojí i další specialisté.

Dvoutýdenní pobyty budou probíhat přímo v našem centru. Přihlášky a podrobnosti jsou již nyní dostupné na našem webu.

„Důležitým motivem pro zavedení zdravotních pobyků bylo zvýšit dostupnost pro pracující klienty nebo klienty, kteří nechtějí na tak dlouhou dobu odjíždět od rodiny. Nutno dodat, že ve zdravotní službě klienti rozhodně o nic nepřijdou. Bude totiž naplněná aktivitami, workshopy a hlavně terapiemi přesně tak, jak kdo bude potřebovat. Ať už se potřebujete zbavit bolestí, rozhýbat, zklidnit mysl, věnovat se sami sobě, poradit od specialistů, nebo všechno dohromady, budeme tu pro vás!“

Řešení konkrétních problémů

Klienti se na Centrum Paraple často obracejí s konkrétními dotazy a potřebami, které nevyžadují účast na pobytu. Tento typ poradenství se postupem času stal časově i administrativně velmi náročným. Proto jsme se rozhodli zřídit **specializované poradny**, kde si klienti mohou objednat konzultaci na termín, který jim vyhovuje. Poradenství bude možné čerpat osobně i na dálku.

Pokračovat budeme v již zavedené poradně zaměřené na terapii ruky a v druhé polovině roku otevřeme také respirační poradnu. Vybrat ale budeme i další vhodné oblasti, kde může být tato služba přínosná.

„Ve zřizování specializovaných poraden vidím velký smysl. Proto ve druhé polovině roku plánujeme otevřít další – určitě poradnu pro respiraci, ale počítáme i s poradnou pro intimní život a postupně dalšími. Budeme tak schopni rychleji reagovat na potřeby a řešení otázek, které naše klienty „pálí“.“



Hana Kubešová

MANAŽERKA ZDRAVOTNÍCH SLUŽEB
→ hana.kubesova@paraple.cz



„Tematické pobyty беру jako jednu z příležitostí, při které i my můžeme ještě lépe pochopit, s čím vším se lidé s poškozenou míchou během každodenních aktivit setkávají a vzájemně si ukázat, že v našich životech mizí bariéry a objevují se příležitosti.“



Tereza Němečková

MANAŽERKA TEMATICKÝCH POBYTŮ
→ tereza.nemECKOVA@paraple.cz

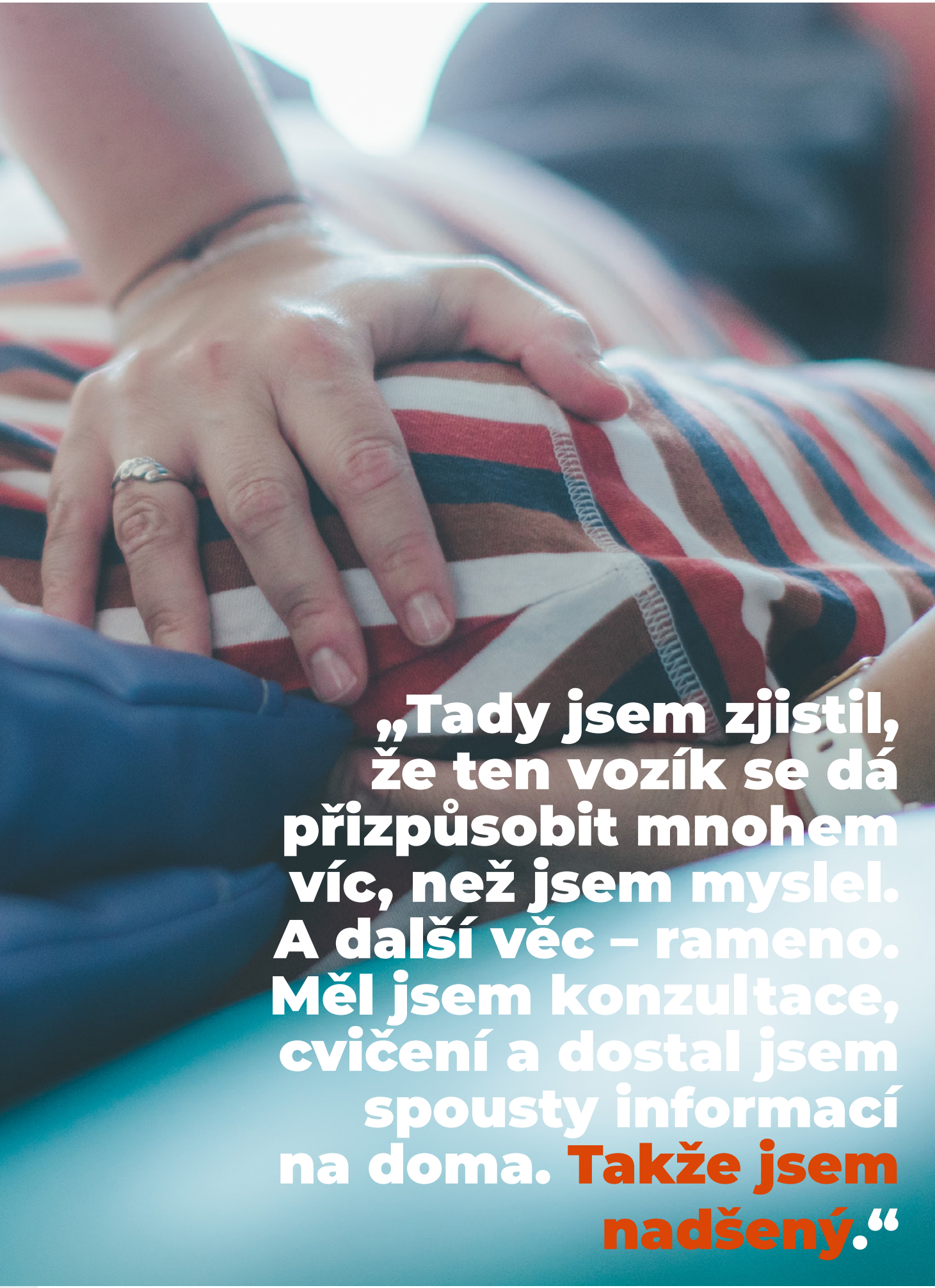
Velká i malá dobrodružství

Součástí našich služeb zůstávají **tematické pobyty**, které i letos přináší rozmanité zážitky pro všechny zájemce. Aktivnější varianta programu se zaměří na lyžování, cyklistiku, kanoistiku a vyzkoušení si různých druhů sportů. Pro méně sportovně naladěné je tu tematický pobyt Výlety, který spojuje cestování a kulturní zážitky. Tento pobyt je výhodný tím, že je přístupný opravdu pro každého, bez ohledu na míru potřebné asistence.


Hlavním cílem tematických pobyků je podpořit účastníky v aktivním trávení volného času a ukázat jim, co vše je možné. A nejde při nich zdaleka jen o překonávání vnějších bariér, ale i těch vnitřních, které mohou s míšním poškozením souviset. Strach z dané aktivity, obavy z návratu do společnosti nebo z řešení osobních potřeb s asistenty mohou být někdy větší výzvou než vnější překážky.

Pobyty jsou otevřené i rodinným příslušníkům, přátelům nebo vlastním asistentům, kteří se zde naučí, jak mohou pomáhat a pokračovat i po návratu domů. Součástí pobyků je také seznámení s vhodným vybavením, pomůckami a zásadami bezpečnosti.

Skupiny na pobytech doplňují zkušení účastníci, kteří dané aktivity dlouhodobě provozují a rádi se podělí o své zkušenosti, inspiraci a praktické rady.



„Tady jsem zjistil, že ten vozík se dá přizpůsobit mnohem víc, než jsem myslel. A další věc – rameno. Měl jsem konzultace, cvičení a dostal jsem spousty informací na doma. **Takže jsem nadšený.**“



„Po nehodě jsem si myslel, že je to konečná. Že už nemám žádnou cenu, nebudu mít děti, už nikdy nebudu moct dělat to, co jsem měl rád. Díky Parapleti jsem přestal házet flintu do žita a **život mě zas začal bavit.**“

SLUŽBY

Odbornost, trendy, rozvoj

Výzkumné centrum ParaLab odborně rozvíjí všechny služby Centra Paraple. V roce 2025 se v něm zaměříme na témata: asistivní technologie, bolest, dekubity, respirační problematika, intimní život, terapie ruky, vertikalizace a lokomoce, virtuální realita, spánek, vyprazdňování a zdravý životní styl.

V rámci činnosti ParaLabu sledujeme současné trendy v péči, čerpáme z nich, rozvíjíme je, a především následně přenášíme do každodenních služeb našeho centra. Některá témata z ParaLabu také posloužila vzniku samostatných odborných poraden.



„V Parapleti je řada kolegů, kteří neustále přemýšlejí o tom, jak služby pro lidi s poškozenou míchou zlepšovat. Vzdělávají se, sledují trendy, navazují kontakty s odborníky u nás i v zahraničí, zkoušejí nové postupy, zapojují se do výzkumů. Zázemí pro všechno uvedené jim poskytuje ParaLab. Díky němu se mohou ‚svým‘ tématům věnovat nad rámec běžné služby a vytvářejí úžasné věci ve prospěch lidí s poškozenou míchou.“



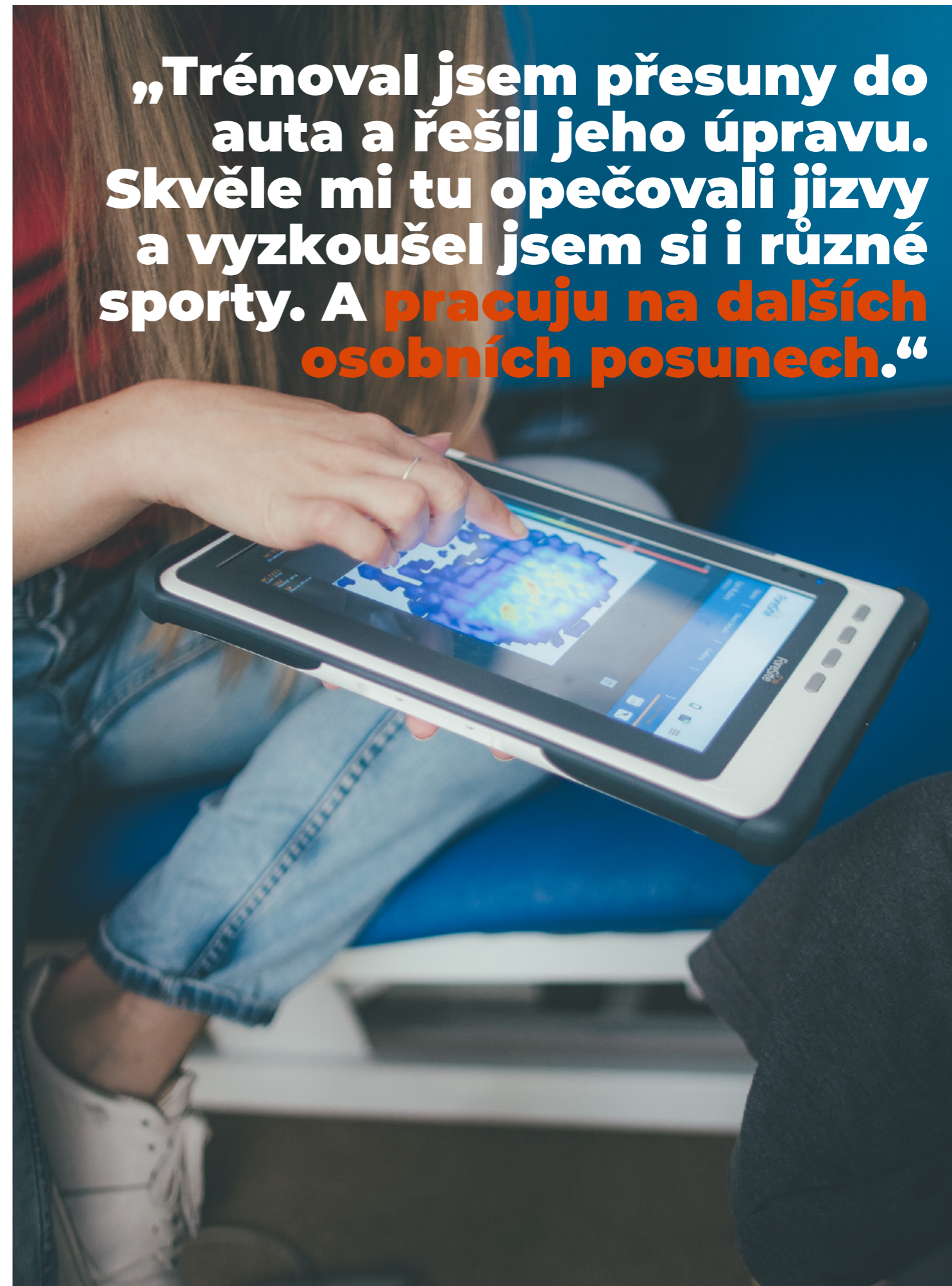
Lenka Honzátková

PROGRAMOVÁ MANAŽERKA A ŘEDITELKA
VÝZKUMNÉHO CENTRA PARALAB
→ lenka.honzatkova@paraple.cz





„**Poprvé** jsem se bez pomoci osprchoval a **poprvé** se mnou někdo probral moje zdravotní problémy.“



„Trénoval jsem přesuny do auta a řešil jeho úpravu. Skvěle mi tu opečovali jizvy a vyzkoušel jsem si i různé sporty. A **pracuju na dalších osobních posunech.**“

Naše hodnoty

jsou náš kompas

text: David Lukeš, ředitel Centra Paraple
foto: Lukáš Klingora

Na čem stojí práce i vztahy v Centru Paraple? Na základních hodnotách. Řídíme se jimi od samotného začátku, ale v loňském roce jsme jim věnovali zvláštní pozornost a rozhodli se je definovat a pracovat s nimi naprosto cíleně a vědomě. Proto jsme otevřeli tematickou skupinu, do které se mohl zapojit kdokoli z organizace.

Výsledkem této práce je nejen upevnění našich hodnot, ale hlavně pochopení jejich použitelnosti v situacích každodenní praxe a v mezilidských vztazích. Pomáhají nám při obtížných rozhodnutích a ukazují nám, zda jsme tam, kde chceme být. Jsou naším kompasem.

Důstojnost, Důvěra, Autenticita a Respekt pro nás nejsou jen slova na papíře, ale jsou pro nás „**DAR**“. Jsou to principy, které utvářejí naši firemní kulturu a inspirují nás při práci s klienty, spolupracovníky i partnery. Každá jedna hodnota je pro nás konkrétní, praktická a žitá – od slušného a laskavého přístupu v komunikaci až po důraz na individuální přístup a vzájemné pochopení.

Připojte se k nám a nechte naše hodnoty promlouvat do každého okamžiku, který společně sdílíme.

Co pro nás znamenají?

Důstojnost. Každý má právo na úctu a důstojný život. Vytváříme prostředí, kde lidé zažijí vlastní hodnotu.

Důvěra. Věříme v potenciál a vnitřní sílu každého člověka a budujeme rovnocenné, důvěryplné vztahy, které vedou k osobnímu růstu i společnému úspěchu.

Autenticita. Možnost být sám sebou a akceptovat se považujeme za zásadní lidskou zkušenost. Klademe důraz na otevřenou komunikaci a vzájemné pochopení.

Respekt. Přijímáme rozdíly, respektujeme hranice a podporujeme právo každého utvářet svůj vlastní život. Oceňujeme rozmanitost a zkušenosti všech kolem nás.



Den, kdy **Paraple** zazářilo láskou

text: David Lukeš, ředitel Centra Paraple
foto: Petr Hricko, Lukáš Klingora



L oňské září přineslo do Centra Paraple neobyčejnou událost – svatbu. A ne ledajakou. Mimořádná byla především tím, kdo si řekl „ano“. Své životy zde spojili mí blízcí přátelé, spolutragista Jarďa a Barunka, která od začátku tohoto roku vede v Parapleti službu sociální rehabilitace. Bylo to cituplné, krásné a naprosto kouzelné.

Den byl jako z pohádky – nádherné počasí, všude úsměvy, smích i slzy radosti a překrásná výzdoba. Jedním z nejdojemnějších prvků bylo tisíc všudypřítomných origami jeřábů, které Barunka vlastnoručně poskládala. Každý z těchto drobných papírových ptáčků symbolizoval naději a lásku, což přesně vystihovalo atmosféru celého dne.

Splněné přání

„Starověká japonská legenda slibuje, že komukoli, kdo složí tisíc jeřábů, bohové splní přání. Podle některých příběhů zaručí složení jeřábů nikoli splnění jednoho přání, ale dokonce věčné štěstí, dlouhý život nebo uzdravení z nemoci či úrazu.

Vzhledem k této pověsti mi přišlo symbolické je mít jako součást výzdoby našeho svatebního dne.

I přes nabízenou pomoc jsem je chtěla všechny složit sama, což se nakonec povedlo. A jelikož s manželem oba rádi čteme, vyrobila jsem je z listů zničených knih.“

Bára Filsáková



Obřad proběhl pod širým nebem na zahradě našeho centra. Přítomné dojal nejen samotný akt, ale také výjimečný oddávající – náš prezident, pan Zdeněk Svěrák. Své požehnání a moudrá slova pronesl se šarmem a vřelostí sobě vlastní.

Tento den zůstane v mém srdci navždycky hluboko uložený. Ukázal totiž, že Paraple je mnohem víc než

jen místo pomoci – je to prostor, kde se píšou nové kapitoly života, kde vznikají vzpomínky a kde se láska stává oslavou života.

Barunko, Jaroušku, děkuji, že jsem mohl být u toho. Přeji vám do společného života nekonečně mnoho štěstí, pochopení a silné vzájemné podpory!









Paraple30:

Ohlédnutí i pohled vpřed

text: David Lukeš, ředitel Centra Paraple
foto: Lukáš Klingora

Centrum Paraple v loňském roce oslavilo významné jubileum. Třicet let jeho existence je vrchovatě naplněno různými lidskými příběhy a vášní pro změnu. A právě to jsme chtěli ukázat na slavnostní večer, který se konal 31. října, tedy přesně v den založení centra, v krásném prostředí OREA Hotel Pyramida.

V průběhu večera jsme našim přátelům a podporovatelům představili plány Centra Paraple pro nadcházející období nazvané VIZE27, o kterých se dočtete na straně 54 tohoto vydání. Dále jsme ukázali podobu vizuální komunikace organizace ve veřejném prostoru, kterou nám pomáhá tvořit agentura Jiřího Langpaula We Are Ginger. Díky jejich

kreativnímu přístupu jsme schopni naši činnost lépe sdílet s širším publikem.

Hosté měli možnost si vychutnat několik kulturních vystoupení, která dotvářela příjemnou atmosféru celého večera. Nechyběla ani charitativní dražba, při které se podařilo pro naše centrum získat jak finanční, tak emocionální podporu. Velké poděkování patří všem, kteří se rozhodli přispět, a také těm, kteří věnovali předměty do aukce.

Večer *Paraple30* byl oslavou všech a pro všechny, kteří jsou součástí naší cesty, a zároveň připomínkou toho, že to, co děláme, má smysl.



Umělecké předměty, které pomohly

- Obraz na plátně ONDRASH x Kašpárek x Centrum Paraple; Ondřej Konupčík, Radim Kašpárek
- batoh se světelným srdcem; Braasi Industry
- unikátní kolekce zlatých šperků; AVIKO TIME s.r.o.
- sako na míru; Respect Fashion s.r.o.
- sada archivních vín; Vinařství Horák
- linoryt „Bezruký František – Chci a proto umím“; Igor Orozovič
- autorské fotografie Terezy Kostkové, Báry Polákové, Michala Horáčka, a Zdeňka Svěráka; Petr Hricko
- hodinky PRIM se speciálním číselníkem k výročí třiceti let Centra Paraple; ELTON hodinářská, a.s.
- kniha „Cimrmani“ a dvě autorské fotografie Jana Kašpara a Zdeňka Svěráka; Petr Hecht
- jízdní kolo ŠKODA Road s designem Toybox; Škoda Auto

Děkujeme

- OREA HOTELS, Rohlik.cz a Škoda Auto (partnerství večera)
- Iva Kubelková (moderace)
- MIKENOPA (technické zajištění)
- TS Maestro (účinkující)
- Veronika Pozniak (účinkující)
- Ondřej Konupčík a Radim Kašpárek (dar aukční položky)
- Braasi Industry (dar aukční položky)
- AVIKO TIME s.r.o. (dar aukční položky)
- Leoš Horák (dar aukční položky)
- Igor Orozovič (dar aukční položky)
- Petr Hricko (dar aukční položky)
- Petr Hecht (dar aukční položky)
- Respect Fashion s.r.o. (dar aukční položky)
- ELTON hodinářská, a.s. (dar aukční položky)
- Škoda Auto (dar aukční položky)



Rok **2024** našimi objektivy

text: Alexandra Šilhánová, šéfredaktorka, manažerka komunikace a PR

ŠKODOVKOU NA DAKAR



Zajet co možná nejlepší výsledek a pomoci dobré věci. Závodník Ondřej Klymčiw se i díky osobní zkušenosti s vážným zraněním rozhodl dát svému dakarskému loučení hlubší smysl. Proto si jako charitativního partnera projektu *Škodovkou na Dakar* vybral naše centrum.

Před Dakarem, během něj i po něm pořádal veřejnou sbírku a pravidelně informoval o Centru Paraple a jeho službách a také o tom, co znamená život s poškozenou míchou. Vyvrcholením celého projektu se stal galavečer s aukcí fotografií sportovního fotografa Mariana Chytky.

→ paraple.cz/podporte-nas/skodovkou-na-dakar



LEDEN

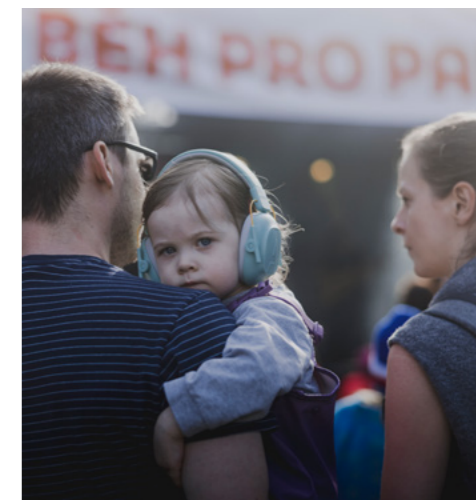
foto: archiv Ondřeje Klymčiwa, Lukáš Klingora

CESTOVATELSKÝ FESTIVAL

Vydat se na cestu, objevovat svět, prožívat sny, seznámit se s novými lidmi, čerpat energii, kterou přináší pohyb a cestování, to vše stojí za to vstoupit do určité nejistoty.

Cestování na vozíku má svá specifika. Tím nejpodstatnějším je, že se člověk nemůže spolehnout jen sám na sebe. Lidé s poškozením míchy však cestují – ti soběstačnější i ti, kteří potřebují velkou míru podpory. Odpovědi, jak na to, ale i motivaci a inspiraci, přináší *Cestovatelův festival*.





Jeden název a dvě možnosti, jak prospět svému zdraví i lidem po poškození míchy, to je Běh pro Paraple. Tradiční Běh má podobu sportovně-společenského setkání a kromě běžeckých soutěží nabízí účastníkům pestrý doprovodný program. Do virtuální varianty, téměř měsíční pohybové výzvy, se lidé mohou zapojit kdekoli a kdykoli. Zúčastnit se může každý – nerozhoduje věk ani kondice, jen chuť podpořit dobrou věc.

→ behproparaple.cz

BĚH PRO PARAPLE



KVĚTEN

foto: Petr Hricko, Lukáš Klingora

TEMATICKÝ POBYT – KANOISTIKA

Splování řeky, spaní ve stanu, pohyb v přírodním terénu a překonávání různých bariér. To vše si vyzkoušeli účastníci tematického pobytu zaměřeného na kanoistiku. Skupinu, která se společně vydala na Vltavu, tvořili klienti, kteří neměli předchozí vodácké zkušenosti nebo se na vodu vrátili po míšním poškození poprvé. Hladký průběh akce zajistil tým zkušených kolegů z pohybového a ošetrovatelského úseku, fyzioterapie a ergoterapie a také několik dobrovolníků.

→ paraple.cz/sluzby/tematicke-pobyty



KVĚTEN

foto: archiv Centra Paraple

foto: Lukáš Klingora

ČERVEN

TEAMBUILDING

Tmelit tým, posilovat vzájemné vztahy a uvolnit se od každodenních pracovních povinností je třeba, proto i my jednou ročně pořádáme organizovaný teambuilding. Ten poslední byl plný aktivit zaměřených na spolupráci a sport.



foto: Lukáš Klingora

ČERVEN

Většina účastníků „cyklo kurzu“ si poprvé vyzkoušela jízdu na handbiku v našem centru a poté se rozhodla pokračovat na tomto tematickém pobytu. Pravidelně ho pořádáme v rovinaté krajině polabské nížiny, která je k podobným aktivitám velmi vhodná. Ujeté denní vzdálenosti dosahovaly 30–50 kilometrů. Ze zpětné vazby víme, že část klientů si chce handbike pořídit domů a pravidelně vyrážet na výlety s rodinou či přáteli.

→ <https://www.paraple.cz/sluzby/tematicke-pobyty/>



TEMATICKÝ POBYT – CYKLISTIKA

SEJDEME SE NA ZAHRADĚ



Chceme odstraňovat bariéry a propojovat „parapleci svět“ s tím kolem nás. Díky našim veřejným akcím se nám to daří. Prázdninové *Sejdeme se na zahradě* pro dospělé pojmáme jako malý kulturní festival. Těší nás, že každoročně přiláká mnoho návštěvníků a podporovatelů našeho centra.



ČERVENEC

foto: Petr Hricko, Jaroslav Sven Šaloun

foto: Lukáš Klingora



Smyslem turnaje s podtitulem „Na handicap nehrajeme“ je zahrát si společně golf bez ohledu na to, jestli k tomu sportovci potřebují vozík nebo ne, a zároveň podpořit činnost Centra Paraple. Poslední turnaj se uskutečnil v areálu Golf & Spa Resort Cihelny u Karlových Varů za účasti sto sedmdesáti hráčů, z nichž dvanáct bylo handicapovaných a jeho součástí byla i charitativní aukce a tombola.

→ golfproparaple.cz



foto: Lukáš Klingora

ŘÍJEN

PARAPLE DĚTEM



Paraple již mnoho let otevíráme i malým návštěvníkům, třeba při akci *Paraple dětem*. Je skvělé pozorovat, jak se v našem prostředí chovají bezprostředně a cítí se zde „jako doma“. I takto se dá předcházet vzniku bariér.





Konference SCI Day se snaží o to, aby veřejnost o poranění míchy věděla více a rozuměla tomu, jak vzniká a co se s ní pojí. To pomůže zapojit lidi s tímto znevýhodněním do života a lépe některým typům poškození, případně přidruženým komplikacím předcházet.

Česká verze SCI Day se tradičně koná v našem centru. Vždy jde o den plný přednášek, workshopů, diskusí a ukázek, doplněný o zajímavý doprovodný program. V loňském roce např. o moderovaný rozhovor se zakladateli Centra Paraple, kteří se významně podíleli také na vzniku a nastavení národního spinálního programu.



MEZINÁRODNÍ DEN POŠKOZENÍ MÍCHY (SCI DAY)



foto: Lukáš Klingora



Díky sportu lidé s poškozením míchy poznávají, kolik toho můžou zvládnout. Pomáhá jim cítit se lépe fyzicky i psychicky. Pohyb přináší zlepšení kondice, síly, nálady a odolnosti a tím zcela přirozeně zvyšuje tolik důležitou soběstačnost v běžném životě.

Proto sportu věnujeme pozornost a dokážeme nabídnout celé spektrum možností. Na tomto pobytu si účastníci vyzkoušeli např. badminton, atletiku, lukostřelbu, orientační závod, golf, jízdu na čtyřkolkách a další.

→ paraple.cz/sluzby/tematicke-pobyty



TEMATICKÝ POBYT – „SPORTY“



STARDANCE

V charitativním dílu pořadu StarDance spolu se známými osobnostmi a profesionálními tanečníky tančila také pětice jejich patronů – klientů Centra Paraple. Jejich příběhy lidem přiblížily každodenní život po poškození míchy a podobu služeb, které Centrum Paraple poskytuje. Slavnostní večer plný emocí a skvělých tanečních výkonů přinesl také obrovskou vlnu podpory, díky které můžeme stávající úroveň služeb nejen udržet, ale navíc ještě rozšířit.

→ stardanceproparaple.cz





FENKJUFEST

Podobu Centra Paraple po celých třicet let jeho existence formovali lidé. Zakladatelé, zaměstnanci, další odborníci, klienti, dobrovolníci a podporovatelé. Ti všichni společně dodatečně oslavili významné jubileum založení našeho centra a zavzpomínali na stovky příběhů dřiny a odhodlání, milých setkání a momentů, které nám připomínají, proč to všechno děláme.



foto: Lukáš Klingora

PROSINEC





VIZE27:

Cesta k modernější a udržitelné organizaci

text: David Lukeš, ředitel Centra Paraple

Centrum Paraple stojí před zásadní etapou své transformace, kterou jsme pojmenovali Vize27. Tento strategický plán nás směřuje k tomu, abychom od roku 2027 fungovali jako organizace, která nejen poskytuje špičkové služby, ale zároveň sdílí své know-how s dalšími organizacemi.

Jedním z hlavních důvodů této změny je udržitelnost, a to jak z pohledu služeb pro lidi s poškozením míchy, tak s ohledem na dlouhodobou perspektivu pro naše zaměstnance. Chceme, aby všichni lidé, včetně těch, kteří se podílejí na přímé péči, měli možnost se v naší organizaci neustále rozvíjet a přitom vědět, že existuje možnost, jak

pokračovat dál, i když už pro ně bude stávající práce příliš náročná. Další uplatnění jim nabídneme zejména v oblasti výzkumu nebo lektorské činnosti.

Naše rozvíjející se mezinárodní spolupráce v oblasti výzkumu a sdílení zkušeností nám navíc otevírá dveře k finanční nezávislosti, což je další klíčový krok na cestě k dobrému fungování organizace.

Snížení závislosti a intenzivní spolupráce

Pro zajištění dlouhodobé udržitelnosti našich služeb se snažíme o snížení závislosti na individuálním a firemním fundraisingu. Pracujeme na lepším zajištění úhrad poskytovaných zdravotních služeb ze zdravotního pojištění a dotací Ministerstva zdravotnictví, a zlepšení financování sociální služby z dotací a grantů Ministerstva práce a sociálních věcí a Magistrátu hlavního města Prahy a ostatních obcí s rozšířenou působností. Dále se zaměřujeme na grantový fundraising zacílený na investice, výzkum a vzdělávání. Rovněž chceme zvýšit příjmy z vlastní činnosti, které také přispějí k zajištění naší nezávislosti.

V rámci vzájemné spolupráce mezi lidmi v poskytovaných službách (Centrum Paraple), výzkumným centrem (ParaLab) a připravovaném vzdělávacím projektu (Paraple AcadeMY) zajistíme udržitelnost a předávání know-how.

KLÍČOVÉ CÍLE VIZE27

NOVÝ DESIGN SLUŽEB

Naše služby přizpůsobujeme potřebám lidí s poškozenou míchou i demografickému vývoji společnosti:

Rozšířili jsme sociální rehabilitaci o terénní formu, což umožní přinášet podporu přímo do běžného prostředí klientů.

Zavádíme zdravotní pobyty a jiné služby, včetně specializovaných poraden.

Do základní cílové skupiny jsme přidali také rodiny klientů, protože podpora blízkých je neoddelitelnou součástí provázení člověka s poraněním míchy.

MEZINÁRODNÍ PŘESAHA

Kromě poskytování služeb v České republice se zaměřujeme také na výměnu zkušeností a propojení s mezinárodním prostředím:

- Spolupracujeme s lékařskými i nelékařskými institucemi na sdílení zkušeností s provázením lidí s poškozením míchy. Chceme vytvořit platformu, která bude sloužit odborné veřejnosti i samotným lidem po poškození míchy a jejich blízkým kdekoli na světě.
- Aktivně vystupujeme na mezinárodních konferencích a podílíme se na tvorbě odborných publikací, které zviditelňují nejen Centrum Paraple, ale i Českou republiku jako významné centrum péče o lidi s poškozením míchy.
- Tato oblast nabízí také velký fundraisingový potenciál, který nám umožní směřovat k větší finanční nezávislosti.

VĚŘÍME...

... že díky této strategii bude Centrum Paraple moderní a inspirující organizací – pro klienty, zaměstnance i partnery.

Děkujeme, že jste na této cestě s námi!

+ 👤 Sledování
**, ABYS
BYL/A V OBRAZE
A VĚDĚL/A
O VŠEM, CO SE
U NÁS DĚJE.**

Sledujte Centrum Paraple na sociálních sítích



paraple.cz



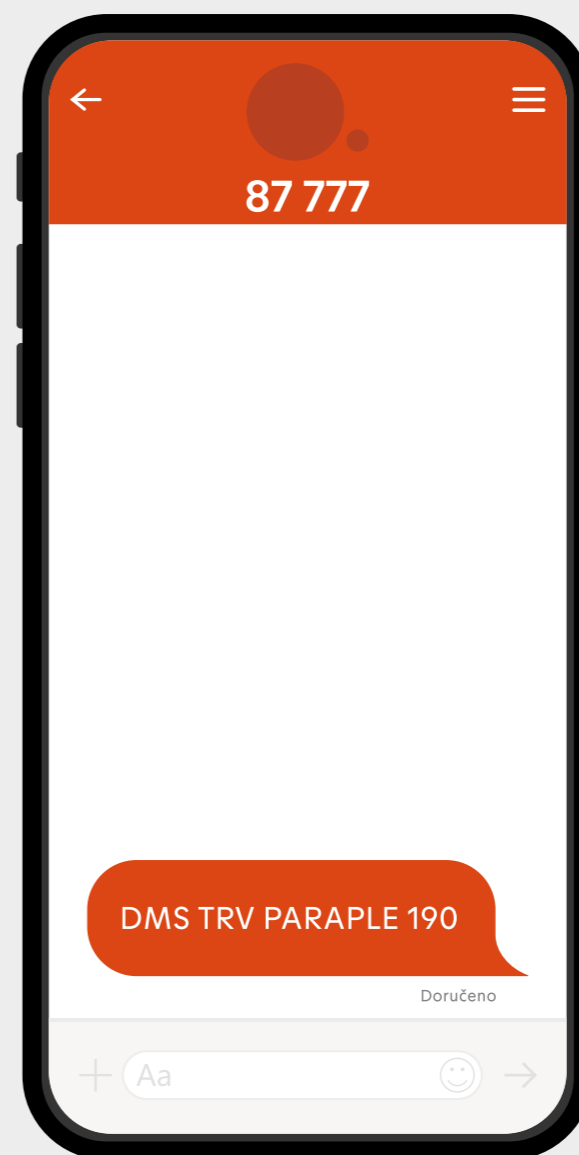
centrum_paraple



paraple



@Centrum_Paraple



Dlouhodobá podpora Centra Paraple

Vyberte si jednu z uvedených možností a přispívejte nám pravidelně každý měsíc.

Odešlete dárcovskou SMS ve tvaru:

DMS TRV PARAPLE 30 nebo **DMS TRV PARAPLE 60** nebo **DMS TRV PARAPLE 90** nebo **DMS TRV PARAPLE 190** na číslo 87 777.

Každý měsíc vám bude automaticky odečtena částka 30, 60, 90 nebo 190 Kč do doby, než zaslání dlouhodobé DMS podpory zrušíte. Centrum Paraple obdrží podle výše vámi zvolené částky každý měsíc 29, 59, 89 nebo 189 Kč. Pro ukončení podpory zašlete SMS ve tvaru STOP PARAPLE na číslo 87 777.

Jednorázová podpora Centra Paraple

Vyberte si, jaká z možností vám nejvíce vyhovuje.

Odešlete dárcovskou SMS ve tvaru:

DMS PARAPLE 30 nebo **DMS PARAPLE 60** nebo **DMS PARAPLE 90** nebo **DMS PARAPLE 190** na číslo 87 777.

Centrum Paraple obdrží 29, 59, 89 nebo 189 Kč.

Dárcovská SMS (Donors Message Service) je způsob zaslání drobných finančních prostředků na účty neziskových organizací v rámci veřejných sbírek. Tento systém funguje v České republice od 12. dubna 2004. Více na www.darcovskasms.cz. Službu DMS provozuje Fórum dárců.

Život je léžda. Deji Mu směř

DĚKUJEME NAŠIM PARTNERŮM

HLAVNÍ PARTNEŘI



Nadační fond Trigema



SKODA



Raben

DIVIDLO
UNGELT

O-REA
Hotels & Resorts



randstad

VK&
Vyskočil Krošlák & spol.
Advokátní a právní kancelář

HLAVNÍ MEDIÁLNÍ PARTNEŘI

VEŘEJNÝ SEKTOR



Radiožurnál
Český rozhlas



Městská
část
Praha 10



Děkujeme, že v tom jedete s námi!

www.paraple.cz | [f](#) [@](#) [v](#) [in](#)

INZERCE

VOZÍČKÁŘI / VOZÍČKÁŘŮM!

POMÁHÁME
BEZ PŘESTÁNÍ JIŽ



www.toyota-forklifts.cz



S RESPEKTEM A HRDOSTÍ
PODPORUJEME CENTRUM PARAPLE
JIŽ OD ROKU 2005

TOYOTA

MATERIAL HANDLING

ŠTĚSTÍ
PRO VÁS,
POMOC
PRO DRUHÉ



KOUPÍ LOSU PŘÍSPÍVÁTE
NA CENTRUM PARAPLE



18+ HRAJ S ROZUMEM

Ministerstvo financí varuje:
Účastí na hazardní hře může vzniknout závislost!

Setři
a vyhraj
i online

... ZNOVU SE POPRVÉ SAMA NAJÍST.

Už více než 30 let pomáháme lidem po poranění míchy. Díky vaší podpoře je provázíme na cestě k větší samostatnosti. Bez vás by podobných poprvé nebylo možné dosáhnout. Dáváte naději na nový začátek.

Prosíme, podporujte naši práci i nadále na www.paraple.cz.



Pomáháme
najít cestu dál