

Zapojte se s námi do podpory Centra Paraple

V České republice zasáhne úraz s poraněním míchy každý týden do života čtyř lidí. V jedné vteřině – při sportu, v autě, při práci, doma – se vše změní. Musí začít znovu, jinak, na vozíku. Již od roku 1994 jim Centrum Paraple pomáhá najít cestu dál, vyrovnat se s novou životní situací, zlepšit fyzický a psychický stav, dosáhnout co největší soběstačnosti a nezávislosti, vrátit se k rodině, přátelům, do školy, do zaměstnání, ke sportu.

Nahlédněte s námi do činnosti Centra Paraple v různých rovinách. Novinky i informace o tradičních akcích letošní sezóny přibližuje jeho ředitelka Alena Kábrtová:

„Nedávno jsme k našim osvědčeným sociálně-rehabilitačním a sportovním pobytům a PC kurzům připojili nové projekty Máma – táta na vozíku a Zdravý životní styl. Zájem o naše projekty ale převyšoval kapacitní možnosti, které jsme měli. Díky prostorám v nově otevřené budově tak celkový počet vozíčkářů, kteří v průběhu roku využijí naše nejrůznější pobytové a ambulantní programy, vzroste ze současných 330 na rovných 400.“

Přístavba Centra Paraple je hotova!

Je to právě něco málo přes jeden rok, kdy Centrum Paraple - informační, poradenské a rehabilitační centrum pro klienty po poranění míchy - zahájilo přístavbu nové budovy. 14. dubna 2009 uložil Zdeněk Svěrák, prezident správní rady Konta Paraple, do základů nové budovy první kubiky betonové směsi a již letos 12. května slavnostně přestříhl pásku nového moderního křídla Centra.

Rozšíření kapacity Centra Paraple je velmi dobrou zprávou pro velkou skupinu osob, které se zpravidla den ze dne mění život a musí se vyrovnat s životem na vozíku.

Zní to lehce a snadně. Ovšem získat finance na stavbu, jejíž rozpočet byl na počátku 30 milionů korun, už tak snadné nebylo a není. Díky generálnímu dodavateli a současně jednomu z hlavních partnerů Centra Paraple, společnosti Trigema a.s., se podařilo ušetřit a snížit skutečné náklady na stavbu na 25 milionů korun bez



DPH. Dokončení terénních úprav okolí budovy a pořízení základního vybavení bude přesto stát ještě nejméně dalších 5 milionů korun.

Klíč k novým možnostem

Klienti Centra Paraple dostávají maximální podporu jak z hlediska zdravotního, tak z pohledu dalšího života – ve formě kurzů, vzdělávacích programů, získání zaměstnání, kontaktů, organizace využití volného času i jiných aktivit. Přístavba umožní vytvořit i širší zázemí pro podpůrné týmy – vznikla zde tělocvična pro rehabilitaci, sport ale i společenské akce, přibylly nové místnosti pro nácvik soběstačnosti, počítačová učebna, zvýšila se rovněž ubytovací kapacita.

Cena celé stavby zohledňuje speciální potřeby klientů, a proto bylo nutné podpořit sbírkami její realizaci v několika fázích. Prostředky



poskytli sponzoři z různých oblastí, mezi jinými i společnost TMH CZ. Přístavba reprezentuje i své dodavatele - zahrnuje moderní technologie a představuje současný a účelný design.

Každý příspěvek se cení:

Přibližně 50 % finančních prostředků na svou činnost získává Centrum Paraple od firemních a individuálních dárců. Jen v roce 2010 musí takto zajistit asi 11,5 milionu Kč. Centrum Paraple děkuje lidem, firmám a institucím za pomoc a podporu.

Na Konto Paraple – číslo účtu 10006-18831021/0100 můžete přispět bankovním převodem nebo DMS.

Odešlete buď jednorázovou dárcovskou SMS ve tvaru **DMS PARAPLE**, nebo roční ve tvaru **DMS ROK PARAPLE na číslo 87 777** a každý měsíc vám bude automaticky odečtena částka 30 Kč. Centrum Paraple získá z každé odeslané DMS 27 Kč.



Pomáháme najít cestu dál



Máma – táta na vozíku

Centrum Paraple usiluje o úspěšný návrat lidí s poškozením míchy do běžného života. Lze předpokládat že lidé, kteří v souvislosti s ochrnutím po poranění míchy musí zvládnout fyzicky, psychicky i sociálně velmi náročnou situaci, řeší také mnoho problémů a otázek spojených s partnerstvím a rodičovstvím.

„Od roku 2006 připravujeme program pro matky na vozíku, pro jejich děti a partnery. Rozhodli jsme se proto připravit také program pro otce na vozíku a jejich rodiny. Po úspěšném průběhu pobytu, se kterým byli naši klienti spokojeni, jsme se rozhodli spojit program pro matky a otce – vozíčkáře, jejich partnery a partnerky a malé děti dohromady. Zatím poslední program *Máma – táta na vozíku* se uskutečnil letos v dubnu,“ uvádí Alena Kábrtová, ředitelka Centra Paraple.

Program *Máma – táta na vozíku* pomáhá klientům (klientkám) a jejich partnerům uvědomit si, jak různé aspekty své situace zvládají, včetně porovnání se situací ostatních rodin, a nacházet lepší postupy. Snaží se je seznámit s možnými problémy v oblasti partnerských vztahů i s jejich řešením, s výchovou dětí nebo se zdravotnickou problematikou, která souvisí s plánováním a přípravou rodičovství včetně problematiky těhotenství a porodu. Současně jim má pomoci vyřešit některé praktické aspekty zvládnání péče o děti a domácnost.

„V denním programu jsou přednášky, besedy a individuální konzultace s odbornými lektory na téma partnerských vztahů, vývoje a výchovy dětí a vztahů rodičů a dětí, neurourologie a andrologie. Čas je věnován dětem i společnému povídání, vzájemnému seznamování rodin, výměně rad a zkušeností,“ uzavírá Alena Kábrtová.

V Parapleti se žije zdravě

Zcela nový projekt „Zdravý životní styl“ proběhl letos v Centru Paraple dva týdny před Velikonocemi. Jedenácti zájemcům kurz nabídl pomoc při změně stravovacích návyků a seznámil je se zásadami racionální výživy.

„Díky zdravému jídlu se budete cítit lépe, budete mít více energie a vaše zažívání bude lehčí“ sliboval slogan v pozvánce na kurz. O projektu hovoří Alena Kyselová, iniciátor a organizátor projektu: „Jedná se o 14ti denní kurz s bohatým programem, na kterém se podílejí odborní pracovníci Centra Paraple včetně kuchařek a externích nutričních terapeutek. Pro klienty jsme připravili také například besedy o jídle, školu zdravého vaření, asistované nákupy aneb co nám říkají etikety a další aktivity. Projekt vznikl na základě reálné potřeby přizpůsobení životosprávy klientů změně hybnosti. Známe to všichni, hodiny strávené bez pohybu např. s počítačem, vyžadují protiváhu ve formě boje proti obezitě nebo trávícím potížím.“

Akce roku 2010

Předáním nové přístavby do užívání začíná nová etapa v životě Centra Paraple. Aby mohla nová budova dobře sloužit svým klientům, je třeba ji kompletně zařídit.

V roce 2010 uspořádá Centrum tradiční aktivity zaměřené na získání finančních prostředků určených nejen pro běžnou činnost Centra, ale zejména k finálnímu nákupu technologií a vnitřní výbavě nové budovy, která se může pochlubit tělocvičnou pro rehabilitaci i sport, učebnou pro PC kurzy se zázemím pro lektory, pokoji pro ubytování klientů, kanceláři, sklady a dílnou pro opravy kompenzačních a sportovních pomůcek.

Běh pro Paraple mimořádně na MFF Karlovy Vary

Centrum Paraple je oficiálním charitativním partnerem 45. ročníku MFF Karlovy Vary. Při této příležitosti se letos 11. ročník jinak tradičního pražského Běhu pro Paraple mimořádně uskuteční 6. července 2010 právě v Karlových Varech na Mlýnské kolonádě. Veřejnost se může mimo jiné těšit na „filmové běhy“ oblíbených umělců spojené s autogramiádami.

Golfový turnaj na podporu Centra Paraple již v září



Golfový turnaj se i letos uskuteční pod patronátem Marka Ebena, se záštitou Golf Resortu Kunětická hora a ve spolupráci se společností Philips Česká republika s.r.o. Termín je stanoven na neděli 19. září 2010. Zakoupením flightu pomohou firmy i jednotlivci lidem po poranění míchy přizpůsobit se nové životní situaci.

Aktuální informace sledujte na www.paraple.cz.