

Léčivý dotek přírody - onko klub „SPOLU“ do Krkonoš

Okres: Královéhradecký kraj - jih

ORGANIZACE	
Název organizace	Centrum sociální pomoci a služeb o.p.s., Manželská a rodinná poradna, Hradec Králové
Krátké představení organizace	CSPS o.p.s, má svoji tradici v poskytování péče o člověka téměř 40 let. V roce 2003 byla její činnost rozšířena o síť Manželských a rodinných poraden v KHK. Tyto poradny vedla Mgr. Zuzana Winkler Vostrovská, která je nyní ředitelkou celé organizace. Poradna v roce 2023 rozšířila své služby o Sociální poradenství pro onkologicky nemocné a jejich rodiny. Klientům nabízíme individuální konzultace, odborné poradenství i psychickou podporu při zvládání náročné životní situace. Součástí našeho poradenství je onkologický klub "SPOLU", Klub poskytuje bezpečný prostor pro sdílení zkušeností, odborné přednášky a aktivity podporující fyzické i duševní zdraví zúčastněných. Naše služby jsou přizpůsobeny potřebám klientů, s cílem posílit jejich kvalitu života a usnadnit jim jejich cestu za zdravím. <i>Historie, zaměření, počet zaměstnanců/dobrovolníků ... (max. 800 znaků vč. mezer).</i>
Adresa organizace	Harmonie II, Souběžná 1746, 500 12 Hradec Králové <i>Sídlo.</i>
Web organizace	www.csps-hk.cz
Kontaktní osoba	Mgr. Iveta Trubačová - Manželská a rodinná poradna
E-mail	iveta.trubacova@csps-hk.cz
Telefon	+420775127770
PROJEKT	
Název projektu	Léčivý dotek přírody - onko klub „SPOLU“ do Krkonoš
Místo realizace projektu	Krkonoše - chata Štumpovka - Dvoračky
Stručná anotace projektu	Jak prohloubit léčivé účinky přírody na cestě za zdravím? Jak málo času stačí k tomu, aby se začaly dít velké „zázraky“. Dle výzkumu již 3 denní pobyt v přírodě přispívá k regeneraci organismu, snížení stresu a posílení imunitního systému, kdy dochází ke zvýšení množství proteinu, který zamezuje rozvoji rakoviny. Během pobytu posílíme léčivou sílu přírody, posílíme zkušenosti a znovu najdeme cestu ke zdraví a psychické pohodě. <i>Pro umístění na web a do základního přehledu o projektech pro donátory. (max. 500 znaků vč. mezer)</i>

Cíl(e) projektu (SMART), včetně smyslu Vašeho projektu	Cílem projektu: Specific - 3 denní pobyt v Krkonoších, který nabídne účastníkům terapeutické aktivity v přírodě a bezpečný prostor pro sdílení zkušeností. Program bude zahrnovat cvičení Lesní mysli, dechová cvičení, meditace, procházky a konzultace. Measurable - pobytu se zúčastní 8 žen, každá účastnice absolvuje min. 10 - 18 hodin terapeutických aktivit v přírodě během pobytu (podle zdravotního stavu). Po pobytu proběhne vyhodnocení (dotazníky, zpětná vazba). Agreed - projekt odsouhlasila členka správní rady, ředitelka CSPS o.p.s. Mgr. Zuzana Winkler Vostrovská. Realistic - pobyt bude finančně dostupný díky podpoře Burzy filantropie, jinak si účastnice budou celý terapeutický pobyt platit samy. Program je zajištěn terapeutkou s výcvikem Terapie v přírodě, s Krizovou intervencí a průvodkyní Lesní mysli. Timed - realizace je naplánována na měsíc říjen a do 30 dnů od ukončení bude vyhodnocena její zpětná vazba pomocí dotazníku pobytu. Smysl projektu: Pobyt v přírodě má vědecky prokázané pozitivní účinky, jako je snížení stresu, tlaku, celkové zlepšení života a zdraví. Již po 3 dnech v přírodě dochází k posílení imunitního systému, zvýšení množství proteinu, který zamezuje rakovině, sníží se stresové hormony a ustálí hladina krevního cukru. (Martina Holcová, Lesní Mysl, Nakladatelství Eminent, Praha 1, vydáno 2021) <i>(max. 1500 znaků vč. mezer)</i>
Cílová skupina (skupiny) projektu a přínos pro ni - zaměření projektu	Jiné (uvedte níže)
Jiná cílová skupina	onkologicky nemocní klienti <i>Vyplňte, pokud jste výše zvolil/a jiné.</i>
Klíčové aktivity projektu	Klíčové aktivity: 1.den: Příjezd na chatu - naladění na přírodu • Seznamovací procházka - lehká procházka v okolí chaty. Naladění na okolní přírodu, uvolňující dechová cvičení. • Úvodní kruh a sdílení - představení programu, seznámení účastníků, sdílení očekávání. • Odpolední sauna/wellnes • Večerní relaxace a mindfulness - meditace, vizualizace spojená s přírodou, povídání u čaje. 2.den: Regenerace těla a mysli v přírodě • Ranní cvičení s prvky jógy - podpora imunity, protažení těla, vědomá práce s dechem. • Celodenní pobyt v přírodě - terapeutická procházka s prvky Lesní mysli - pozorování a relaxace, umění hledat v životě to dobré, krajina mysli, vědomá chůze, síla krajiny, to nejlepší v mém životě, laskavost k sobě, kopec výzvou. Výlet do okolí - Mumlavské vodopády, vyhlídky aj. • Odpočinek po návratu a individuální aktivity - relaxace, psaní deníku, možnost individuálních konzultací. • Večerní sdílení a rituál vděčnosti - reflexe dne, strom vděčnosti, sdílení u čaje. 3. den: Upevnění vnitřní harmonie a návrat • Ranní meditace v přírodě - východ slunce, zaměření na vděčnost a sílu přítomného okamžiku. • Sdílení zkušeností a zpětná vazba - společný kruh, co si každá odnáší, nastavení kroků pro udržení duševní pohody, vyplnění dotazníku. • Symbolické rozloučení s horami - individuální vzkaz do přírody, vědomé ukončení pobytu. • Odjezd domů - s novou energií a inspirací pro další dny. <i>(max. 2000 znaků vč. mezer)</i>
Harmonogram realizace projektu	Duben 2025 - objednání pobytu. Říjen 2025 - realizace 3 denního terapeutického pobytu. Listopad 2025 - vyhodnocení pobytu. Říjen 2025 - měsíc boje proti rakovině prsu, celosvětově známý jako „pinktober“. Právě proto v měsíci říjnu by rády ženy z našeho onko klubu „SPOLU“ uskutečnily tento relaxačně terapeutický pobyt v krásné přírodě Krkonoš. Pracovaly bychom především s projektem Lesní mysli na snížení stresu, posílení imunity, duševní pohody, propojení s přírodou jako zdrojem energie a síly, vzájemnou podporou, sdílením a inspirací mezi ženami. Odnese si z této horské přírody nejen spoustu společných zážitků, ale i více potřebné energie a síly na své ozdravné cestě za zdravím. Cílová skupina projektu: Onkologicky nemocné klientky - ženy procházející komplexní onkologickou léčbou nebo po léčbě (v remisi), které hledají podporu, sdílení zkušeností a cestu ke zlepšení fyzického i psychického zdraví. Přínos projektu: Zlepšení psychické pohody díky terapiím v přírodě, relaxačním technikám a pobytu na horách. Poskytnutí bezpečného prostoru jednotlivcům ve skupině pro sdílení svých zkušeností v léčbě a na jejich cestě za zdravím. Doby strávená v přírodě: Vliv na zdravotní stav: 10 minut - pokles krevního tlaku 20 minut - zlepšení nálady 60 minut - zbystrění pozornosti 2 hod. - zotavení imunitního systému 5 hod. měsíčně - nárůst pozitivních emocí 3 dny - posílení imunitního systému, zvýšení množství proteinu, které zamezuje rakovině - snížení množství stresových hormonů - ustálení hladiny krevního cukru - snížení pocitu únavy a deprese - posílení pocitu vitality (Martina Holcová, Lesní Mysl, Nakladatelství Eminent, Praha 1, vydáno 2021). <i>Začátek a konec projektu, další informace k průběhu.</i>

Rozpočet projektu	Rozpočet pro 8 žen terapeutického pobytu: Ubytování: 4 x 2 lůžkové pokoje = 4 x 3 000,-Kč/1 noc = 12 000,-Kč 3dny/2 noci = 12 000,-Kč x 2 = 24 000,-Kč/8os. 25.-Kč místní poplatek za pobyt = 200,-Kč/8 os. Cesta tam a zpět: Doprava: firma Josef Janeček - Hradec Králové VW Transporter pro 8 osob, 180 km cesta tam a zpět na začátku pobytu a po ukončení pobytu, 12 Kč/1km = cca 4 500,-Kč Sauna/wellnes 8os. x 500Kč = 4 000,-Kč Oběd během výletu 300,-Kč/1os. x 8os. = 2 400,-Kč Lektorné: 20h. program pobytu + 5 h. příprava x 700,-Kč/h. = 17 500,-Kč Celkem vyúčtování: Ubytování s polopenzí 24 000,-Kč Místní poplatek 200,-Kč Doprava 4 500,-Kč Sauna/wellnes 4 000,-Kč Oběd během výletu 2 400,-Kč Lektorné: 17 500,-Kč Celkem: 52 600,-Kč <i>podrobné členění:</i> - osobní náklady - materiální náklady - zařízení a vybavení - služby - lektori, cestovné, apod. = požadovaná finanční podpora projektu od donátorů Burzy filantropie celkem (max. MAX_CASTKA)
Požadavek od donátorů Burzy filantropie	50.000 Kč <i>Celkový požadavek od donátorů Burzy filantropie nesmí překročit částku MAX_CASTKA.</i>
Další zdroje projektu - již máte nebo jste schopni sehnat další finanční zdroje na realizaci/spolufinancování projektu?	Klub „SPOLU“ funguje při Manželské a rodinné poradně v Hradci Králové téměř dva roky a tímto způsobem žádáme o finanční podporu poprvé. Doposud jsme veškeré aktivity klubu financovali z vlastních zdrojů a jsme připraveni pokrýt i náklady na tento projekt. V poslední době se k našemu klubu připojili i muži, a proto bychom rádi rozšířili naše aktivity. Zároveň bychom chtěli navázat spolupráci s donátorem, který by měl zájem podpořit naši činnost a stát se součástí našeho poslání. Věříme, že takové partnerství by bylo oboustranně obohacující a přínosné. <i>Projekt může mít větší rozpočet, než organizace požaduje od donátorů. Uvedte prosím stav jednání - např. podaná žádost, přislíbená podpora, schválená dotace, apod. Uvedte další konkrétní sponzory.</i>
Je pro Vás přijatelná i nefinanční podpora projektu/organizace? Napište příklad, co byste uvítali jako nefinanční dar (materiál, služba, poradenství)	Ano, nefinanční podpora je pro nás velmi cenná a rádi ji uvítáme. Každá forma pomoci nám umožní lépe zorganizovat plánované akce a pobyty onkologických klientů a podpořit jejich cestu ke zdraví. Budeme velmi rádi např. za pomoc a případný dar: - Pronájem chaty v přírodě v okolí lesů a hor. - Darování stanů pro pobyt v přírodě. - Darování jógových podložek na cvičení v parku Na soutoku. - Možnost využití prostor pro setkávání, přednášky a workshopy. - Grafické a tiskové služby (tvorba letáků, bannerů). <i>(např. budete v projektu žádat vybavení kanceláře a místo financí obdržíte 2 kancelářské židle a 2 psací stoly, nebo žádáte o finanční příspěvek na auto, nedostanete finance, ale slevu na dodavatele aut, propisky, reklamní plocha, konzultace ohledně PR, apod.)</i>
Co uděláte s financemi, pokud podpora donátorů bude větší, než žádáte?	Pokud by podpora donátorů přesáhla požadovanou částku, využijeme ji velmi rádi k dalším aktivitám na podporu onkologických klientů. Konkrétně bychom mohli financovat: Rozšíření pobytů v přírodě – umožnit většímu počtu klientů účast na terapeutických pobytech v Krkonoších, Orlických horách a dalších lokalitách v našem kraji. Osvětové a vzdělávací aktivity – organizace dalších přednášek, workshopů a podpůrných setkání pro klienty a jejich rodiny. Pozvání odborníků z oblasti zdraví, sportu - velmi rádi bychom dopřáli klientům na jejich přání kurz Nordic Walking – jedná se o dynamickou chůzi se sportovními hůlkami, jejíž cílem je lepší kondice. Zajímáme se také o Feldenkrais metodu vědomého pohybu, která je založena na psychosomatice a zajímají nás další pohybové kurzy, kdy bychom si rádi pozvali odborné lektory do našeho klubu. Sportovní pomůcky - rádi by jsme si koupili pro klub jógové podložky a deky na cvičení v parku Na soutoku, kam od jara rádi chodíme na terapie a cvičení.
Na čem byste chtěli spolupracovat s potenciálními donátory?	Budeme velmi rádi za dlouhodobou spolupráci s našimi partnery/donátory, kteří by s námi navázali dlouhodobou spolupráci nejen v oblasti finanční podpory, ale i v rámci společných aktivit, např. firemní den v přírodě, výšlap „SPOLU“ do hor – turistická akce na podporu dalších společných projektů. V rámci poděkování za podporu nabízíme donátorům zážitek Lesní myslí a nabídku prezentace donátorů na odborných konferencích, např. na konferenci MEZINÁMI, kterou každoročně pořádá naše Manželská a rodinná poradna, v letošním roce se uskuteční dne 3. dubna 2025 v Okresní knihovně v Hradci Králové. <i>(např. společné akce, vzdělávání, osvěta). Odpověď uveďte konkrétní a nebojte se být kreativní.</i>

Jste schopni a ochotni prezentovat Váš projekt před donátory na Burze filantropie prostřednictvím power point prezentace a mluveného slova?	Ano, jsme připraveni náš projekt prezentovat před donátory na Burze filantropie formou power pointové prezentace i mluveného slova. Velmi si vážíme této příležitosti, rádi představíme naši činnost, cíle a přínosy projektu osobně a budeme vděční za vnímavé posluchače, kteří budou sdílet naši cestu za zdravím. Děkujeme. <i>Počítáte s tím, že nutnou podmínkou pro účast na Burze filantropie je osobní prezentování vašeho projektu?</i>
Příloha 1 - Čestné prohlášení	cestne-prohlaseni-nno-k-burze-filantropie-hradec-kralove.pdf <i>Vložte podepsaný scan čestného prohlášení.</i>
Příloha 2 - Logo organizace	logo-csps.jpg <i>Vložte prosím logo své organizace v jpg, png nebo pdf souboru. Logo bude umístěné na webu Burzy filantropie u Vašeho projektu.</i>
Příloha 3 - Fotka projektu	onko-klub-spolu-v-prirode.jpg <i>Vložte prosím fotku (jpg nebo png), kterou použijeme, k prezentaci Vašeho projektu na webu Burzy filantropie.</i>
Příloha 4	socialni-poradenstvi-pro-onkologicke-pacienty.docx <i>Další volitelná příloha.</i>
Souhlasím s pravidly Burzy filantropie	ANO, přečetl/a jsem Pravidla Burzy filantropie a souhlasím s nimi <i>Pro zařazení Vámi přihlašovaného projektu do Burzy filantropie je nutné souhlasit s pravidly Burzy filantropie.</i>