

Zahrada klidu a rovnováhy

Okres: Pardubice

ORGANIZACE	
Název organizace	CEDR- Centrum duševní rovnováhy o.p.s
Krátké představení organizace	<p>Jsme obecně prospěšná organizace, která od roku 1994 tvoří bezpečné zázemí pro lidi s duševním onemocněním v Pardubicích a od roku 2010 i v Ústí nad Orlicí. Naším posláním je vrátet klienty do běžného života, posilovat jejich samostatnost a pomáhat jim zvládat náročné životní situace. V ambulantních i terénních službách (sociální rehabilitace a sociálně aktivizační služby) podporujeme rozvoj sociálních dovedností a hledání vnitřní stability. Služby využívají lidé s psychotickým, neurotickým onemocněním i poruchami osobnosti. Od roku 2019 provozujeme CENTRUM KOMPRES pro osoby po mozkové příhodě a jiném poškození mozku. Vytváříme také pracovní místa pro osoby se zdravotním omezením. Jsme týmem profesionálů, kteří věří, že duševní rovnováha je základem kvalitního života.</p> <p><i>Historie, zaměření, počet zaměstnanců/dobrovolníků ... (max. 800 znaků vč. mezer).</i></p>
Adresa organizace	Hlaváčova 394, 530 02, Pardubice <i>Sídlo.</i>
Web organizace	https://cedrops.cz
Kontaktní osoba	Dajána Bakešová Dis.
E-mail	bakesova@cedrops.cz
Telefon	603 794 383
PROJEKT	
Název projektu	Zahrada klidu a rovnováhy
Místo realizace projektu	Hlaváčova 394, 530 02, Pardubice
Stručná anotace projektu	<p>Vytvoříme multifunkční terapeutickou zahradu, která klientům s duševním onemocněním nabídne cestu k zotavení skrze kontakt s přírodou. Projekt promění nevyužitý prostor v oázu s altánem, senzorickým chodníkem a bylinkovými záhony. Klienti zde budou formou zahradní terapie trénovat pracovní návyky, odbourávat úzkosti a budovat nové sociální vazby. Zahrada se stane živým místem pro relaxaci, skupinové workshopy i individuální růst.</p> <p><i>Pro umístění na web a do základního přehledu o projektech pro donátory. (max. 500 znaků vč. mezer)</i></p>
Cíl(e) projektu (SMART), včetně smyslu Vašeho projektu	<p>Cílem projektu Zahrada klidu a rovnováhy je vytvořit terapeutický venkovní prostor, který podporuje duševní pohodu, samostatnost a sociální začleňování klientů organizace se zkušeností s duševním onemocněním. Zahradní kout bude vybaven plochami pro zahradní terapii, pěstování bylinek a květin, odpočinkovými místy a prostorem pro skupinové aktivity. Klienti se aktivně zapojí do péče o zahradu, čímž rozvíjí pracovní a sociální dovednosti. Úspěch projektu bude hodnocen počtem klientů pravidelně zapojených do aktivit (min. 30 osob měsíčně), počtem realizovaných terapeutických a aktivizačních sezení (min. 50 ročně). Projekt využije stávající zázemí organizace, podporu zaměstnanců a dobrovolníků a materiální prostředky získané z Burzy filantropie. Zahradní kout přispěje k hlavnímu poslání CEDR – podporovat duševní rovnováhu, samostatnost a sociální začleňování klientů. Projekt bude realizován do 6 měsíců od získání podpory, s pravidelným monitorováním a hodnocením dopadu na klienty každé čtvrtletí. Smyslem projektu je poskytnout klientům místo, kde se mohou setkávat, relaxovat a rozvíjet své schopnosti v kontaktu s přírodou, což podporuje jejich duševní zdraví, pocit vlastní hodnoty a začlenění do komunity.</p> <p><i>(max. 1500 znaků vč. mezer)</i></p>
Cílová skupina (skupiny) projektu a přínos pro ni - zaměření projektu	Jiné (uvedte níže)

Jiná cílová skupina	<p>Primární cílovou skupinou jsou klienti CEDRu – lidé s vážným duševním onemocněním (např. schizofrenie, afektivní poruchy), kteří se potýkají se sociální izolací a ztrátou pracovní motivace. Sekundárně projekt podpoří naše sociální pracovníky a terapeutky, kterým zahrada poskytne nové, efektivní zázemí pro práci s klienty v přirozeném prostředí.</p> <p><i>Vyplňte, pokud jste výše zvolil/a jiné.</i></p>
Klíčové aktivity projektu	<p>1. Vybudování terapeutické oázy (Příprava a úprava prostoru) Proměníme nevyužitý venkovní prostor v bezpečné zázemí. Klíčovým prvkem bude instalace altánu s posezením, který umožní aktivity i za nepříznivého počasí. Vybudujeme vyvýšené bylinkové záhony pro snadnou dostupnost, osadíme relaxační prvky (houpací křesla, fontána) a vytvoříme sensorický chodník pro stimulaci smyslů. 2. Zahradní terapie jako cesta k zotavení Zavedeme pravidelná vedená setkání pod vedením našich pracovníků. Klienti se budou učit péči o rostliny od semínka až po sklizeň. Tato činnost není jen prací, ale cílenou terapií zaměřenou na zklidnění mysli, trénink trpělivosti a jemné motoriky. 3. Rozvoj pracovních a sociálních dovedností Zahrada se stane trenážerem pro reálný život. Skupinové aktivity a workshopy (např. zpracování bylinek, drobné údržbové práce) pomohou klientům obnovit ztracené pracovní návyky a naučí je efektivně komunikovat a spolupracovat v týmu. 4. Individuální podpora a smysluplná relaxace Každý klient má jiné potřeby. Zahrada nabídne prostor pro individuální konzultace s terapeutky v méně formálním prostředí, což často pomáhá prolomit bariéry v komunikaci. Zároveň poslouží jako místo pro „řízený odpočinek“ při zvládnání akutních projevů úzkosti. 5. Monitoring dopadu a sdílení úspěchů Budeme sledovat nejen počet účastníků, ale zejména jejich subjektivní pocit zlepšení (využití škály spokojenosti a pokroku v zotavení). 6. Živá komunita a udržitelnost Do péče o zahradu zapojíme dobrovolníky a budeme pořádat dny otevřených dveří pro veřejnost- např. v rámci spolupráce s jinými organizacemi. Pomáháme tak bořit předsudky vůči lidem s duševním onemocněním v Pardubicích a dáváme naší zahradě příležitost vzkvétat i v budoucnu.</p> <p><i>(max. 2000 znaků vč. mezer)</i></p>
Harmonogram realizace projektu	<p>ČERVENEC- Administrativa a objednávky, podpis smluv, nákup altánu, nábytku a materiálu (využití letních výprodejů). SRPEN- Terénní úpravy a stavba. Ideální suché počasí pro pokládku podlahy, montáž altánu a ukotvení prvků. ZÁŘÍ- Instalace a výsadba. Budování sensorického chodníku, výsadba bylinek do květináčů (druhá vlna výsadby), instalace fontány a zvonkoher. ŘÍJEN- Dokončení a ošetření. Poslední nátěry dřeva před vlhkým podzimem, úklid relaxačních pomůcek před zimou. LISTOPAD Slavnostní otevření / Vyúčtování- Pokud bude hezky, proběhne setkání; jinak se zahrada zazimuje.</p> <p><i>Začátek a konec projektu, další informace k průběhu.</i></p>
Rozpočet projektu	<ul style="list-style-type: none"> • Altán + podlaha (cca 25 000 Kč): dřevěný altán, který doplníme svépomocí položenou terasovou podlahou (např. z impregnovaných prken či dlaždic). • Lavice a stůl (cca 10 000 Kč): zahradní nábytkový set včetně dopravy • Houpací křesla 2 ks (8 000 Kč): samostatně stojící houpací křesla včetně dopravy • Vodní fontána + zvonkohry (cca 6 000 Kč): vodní fontána a estetické bambusové zvonkohry • Sensorický chodník + květináče, bylinky (cca 5 000 Kč): Náklady na materiál (písek, oblázky, šišky, dřevo na ohraničení) a sazenice bylinek. • Sedací vaky a ostatní pomůcky (cca 6 000 Kč): Základní textilní vybavení pro pohodlí- jogomaty, polštáře <p><i>podrobné členění:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - osobní náklady - materiální náklady - zařízení a vybavení - služby - lektoři, cestovné, apod. <p><i>= požadovaná finanční podpora projektu od donátorů Burzy filantropie celkem (max. MAX_CASTKA)</i></p>
Požadavek od donátorů Burzy filantropie	<p>60 000 Kč</p> <p><i>Celkový požadavek od donátorů Burzy filantropie nesmí překročit částku MAX_CASTKA.</i></p>
Další zdroje projektu - již máte nebo jste schopni sehnat další finanční zdroje na realizaci/spolufinancování projektu?	<p>NE</p> <p><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></p>

<p>Je pro Vás přijatelná i nefinanční podpora projektu/organizace? Napište příklad, co byste uvítali jako nefinanční dar (materiál, služba, poradenství)</p>	<p>Ano, nefinanční podporu vítáme. Pro realizaci a dlouhodobou udržitelnost naší „Zahrady klidu a rovnováhy“ by nám velmi pomohly například: • Materiál pro stavbu a výsadbu: Řezivo na ohraničení záhonů, sazenice bylinek a okrasných keřů, zahradní substrát, mulčovací kůru nebo přírodní materiál pro senzorický chodník (oblázky, písek, štěpka). • Vybavení a nářadí: Zahradní náčiní (lopatky, konve, rukavice), venkovní osvětlení na solární pohon nebo doplňky pro relaxaci (polštáře, sedáky, deky). • Odborné poradenství a služby: Konzultace se zahradním architektem ohledně výběru vhodných rostlin pro terapeutické účely nebo pomoc s drobnými terénními úpravami. • Dobrovolnická pomoc: Uvítáme i „firemní dobrovolnické dny“, kdy nám zaměstnanci donátora pomohou s montáží altánu nebo osázením zahrady – je to skvělá příležitost pro vzájemné setkání a boření bariér.</p> <p><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></p>
<p>Co uděláte s financemi, pokud podpora donátorů bude větší, než žádáte?</p>	<p>Využijeme pro vybavení na vnitřní terapeutickou místnost</p>
<p>Na čem byste chtěli spolupracovat s potenciálními donátory?</p>	<p>Nehledáme jen sponzory. Naši zahradu chceme otevřít vzájemnému obohacení prostřednictvím těchto aktivit: „Snídaně v trávě“ s CEDRem: Rádi bychom donátory pozvali přímo do naší zahrady na neformální setkání. Naši klienti by pro vás připravili občerstvení. Je to nejlepší cesta, jak přímo vidět dopad vaší podpory a bourat předsudky o duševním onemocnění.</p> <p><i>(např. společné akce, vzdělávání, osvěta). Odpověď uveďte konkrétní a nebojte se být kreativní.</i></p>
<p>Jste schopni a ochotni prezentovat Váš projekt před donátory na Burze filantropie prostřednictvím power point prezentace a mluveného slova?</p>	<p>Ano</p> <p><i>Počítáte s tím, že nutnou podmínkou pro účast na Burze filantropie je osobní prezentování vašeho projektu?</i></p>
<p>Příloha 1 - Čestné prohlášení</p>	<p>cestne-prohlaseni-6.pdf</p> <p><i>Vložte podepsaný scan čestného prohlášení.</i></p>
<p>Příloha 2 - Logo organizace</p>	<p>logo-cedr-ops.png</p> <p><i>Vložte prosím logo své organizace v jpg, png nebo pdf souboru. Logo bude umístěné na webu Burzy filantropie u Vašeho projektu.</i></p>
<p>Příloha 3 - Fotka projektu</p>	<p>priloha-k-bf-2026-vizualizace.png</p> <p><i>Vložte prosím fotku (jpg nebo png), kterou použijeme, k prezentaci Vašeho projektu na webu Burzy filantropie.</i></p>
<p>Příloha 4</p>	<p>-</p> <p><i>Další volitelná příloha.</i></p>
<p>Souhlasím s pravidly Burzy filantropie</p>	<p>ANO, přečetl/a jsem Pravidla Burzy filantropie a souhlasím s nimi</p> <p><i>Pro zařazení Vámi přihlašovaného projektu do Burzy filantropie je nutné souhlasit s pravidly Burzy filantropie.</i></p>