

# Zdravé vaření, aneb buď fit i na vozíku

Okres: Pardubice

ORGANIZACE	
Název organizace	KŘIŽOVATKA, handicap centrum, o.p.s.
Krátké představení organizace	<p>Jsme nezisková nevládní organizace KŘIŽOVATKA handicap centrum, o.p.s., která byla založena v r. 2007 s mottem „pomáháme vyjet správným směrem“. Jsme tu pro osoby s tělesným a kombinovaným postižením, kteří se vlivem osudu ocitli na křižovatce života a hledají cestu životem. Nyní pomáháme cca 50 lidem s tělesným postižením. V rámci registrovaných služeb poskytujeme: sociální rehabilitaci a poradenství, kde se snažíme rozvíjet nebo udržovat soběstačnost klientů. Druhá sociální služba je Centrum denních služeb, kde probíhají vzdělávací, aktivizační a kulturní činnosti vedoucí klienty k aktivnímu způsobu života.</p> <p><i>Historie, zaměření, počet zaměstnanců/dobrovolníků ... (max. 800 znaků vč. mezer).</i></p>
Adresa organizace	<p>K Blahobytu 12763, 530 02 Pardubice</p> <p><i>Sídlo.</i></p>
Web organizace	www.krizovatka-hc.cz
Kontaktní osoba	Petra Macháčková
E-mail	machackova@krizovatka-hc.cz
Telefon	775766453
PROJEKT	
Název projektu	Zdravé vaření, aneb buď fit i na vozíku
Místo realizace projektu	Pardubice
Stručná anotace projektu	<p>Mezi vozíčkáři se šíří epidemie obezity. Klienti jsou ohroženi komplikacemi, které obezita přináší a jsou u nich vzhledem ke zdravotnímu stavu téměř neřešitelné. Další problém je jejich váha při dopomoci sebeobsluhy a přesunů, převozy do nemocnice aj. Jako jednu z cest v boji s nadváhou jsme zvolili naučit lidi, kteří jsou upoutáni na vozíku se zdravěji stravovat. V návaznosti s tím je i naučit zdravě skladovat potraviny, aby v dnešní době, kdy jich mnoho sahá na finanční dno, dosáhli úspory.</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 je naučit lidi na vozíku se zdravěji stravovat, aby se zlepšil jejich zdravotní stav a omezila se obezita mezi nimi. Tento problém řeší všechny sociální služby. Jednak jsou naši klienti ohroženi zdravotními komplikacemi, které obezita přináší a jsou u nich velmi obtížně řešitelné. Další problém je jejich váha při dopomoci sebeobsluhy a přesunů pro pracovníky v sociálních službách a pečující osoby. Vznikají život ohrožující situace při převozech na akutní ošetření k lékaři, kde musí z důvodů vysoké váhy asistovat hasiči. Ještě komplikovanější situace nastává při jich návratu, který již není život ohrožující situace, a proto hasiči nemusí poskytnout pomoc. Klienty bychom chtěli naučit například vařit jídla s použitím méně tuků, používat zdravější metody vaření, využívat rostlinné bílkoviny, používat potraviny obsahující vlákninu, zdravěji mlsat... Naučí se smažit téměř bez tuku, vařit metodou sous vide, zkoušet vegetariánská jídla aj. Budou zkoušet vařit svá oblíbená jídla zdravěji. Chtěli bychom je naučit skladovat potraviny moderním způsobem a to vakuováním, kde se výrazně prodlouží jejich trvanlivost se zachováním vitamínů. Přesto je chceme učit i tradiční metody skladování jako zavařování, zamražení a sušení. Jako zdroj potravin pro tuto aktivitu by byly jejich výpěstky z naší zahrady a naše vlastní ovoce. Tím se zajímavě propojí jejich aktivity a seznámí se s etapami cesty potravin na náš talíř.</p> <p><i>(max. 1500 znaků vč. mezer)</i></p>

<b>Cílová skupina (skupiny) projektu a přínos pro ni - zaměření projektu</b>	Handicapovaní
<b>Jiná cílová skupina</b>	Lidé s tělesným a kombinovaným postižením se zachovalým intelektem  <i>Vyplňte, pokud jste výše zvolil/a jiné.</i>
<b>Klíčové aktivity projektu</b>	Nákup pomůcek pro zdravé vaření a skladování potravin. Zahrnutí těchto aktivit do programu sociálních služeb. Zhodnocení projektu a jeho vliv na klienty.  <i>(max. 2000 znaků vč. mezer)</i>
<b>Harmonogram realizace projektu</b>	Pořízení pomůcek a čerpání peněz: 06-09/2024 Zavádění aktivit od 06/2024 První hodnocení projektu: 12/2025  <i>Začátek a konec projektu, další informace k průběhu.</i>
<b>Rozpočet projektu</b>	Materiální náklady: Položka cena Horkovzdušná fritéza 2 699,00 Kč Zavařovací hrnc vhodný i na sous vide 2 699,00 Kč Kuchyňský robot 6 499,00 Kč Hrnc na pomalé vaření 2 989,00 Kč Rýžovar s funkcí parního vaření 1 199,00 Kč Sušička ovoce a bylinek 1 999,00 Kč Vakuovačka stolní 2 599,00 Kč Sáčky na vakuování 1 500,00 Kč Mrazák 100l, třída D 12 990,00 Kč Souprava na kvašení zeleniny 699,00 Kč Luštěninová kuchařka 451,00 Kč Kuchařka sous vide u vás doma 420,00 Kč Startovací sada zdravých potravin 3 000,00 Kč Cena celkem: 39 743,00 Kč  <i>podrobné členění:</i> - osobní náklady - materiální náklady - zařízení a vybavení - služby - lektoři, cestovné, apod. = požadovaná finanční podpora projektu od donátorů Burzy filantropie celkem (max. MAX_CASTKA)
<b>Požadavek od donátorů Burzy filantropie</b>	39.743Kč  <i>Celkový požadavek od donátorů Burzy filantropie nesmí překročit částku MAX_CASTKA.</i>
<b>Další zdroje projektu - již máte nebo jste schopni sehnat další finanční zdroje na realizaci/spolufinancování projektu?</b>	DELFI CZ s.r.o. - 2.500Kč  <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>
<b>Je pro Vás přijatelná i nefinanční podpora projektu/organizace? Napište příklad, co byste uvítali jako nefinanční dar (materiál, služba, poradenství)</b>	Vybavení na zdravé vaření a suroviny.  <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>
<b>Co uděláte s financemi, pokud podpora donátorů bude větší, než žádáte?</b>	Rozšířili bychom vybavení kuchyňky a další pomůcky.
<b>Na čem byste chtěli spolupracovat s potenciálními donátory?</b>	Poskytnutí prostor v našem sídle a zahradě pro setkání pracovníků. Zážitkový seminář "Jiný život" Firemní dobrovolnictví.  <i>(např. společné akce, vzdělávání, osvěta). Odpověď uveďte konkrétní a nebojte se být kreativní.</i>
<b>Jste schopni a ochotni prezentovat Váš projekt před donátory na Burze filantropie prostřednictvím power point prezentace a mluveného slova?</b>	Ano.  <i>Počítáte s tím, že nutnou podmínkou pro účast na Burze filantropie je osobní prezentování vašeho projektu?</i>
<b>Příloha 1 - Čestné prohlášení</b>	prohlaseni.pdf  <i>Vložte podepsaný scan čestného prohlášení.</i>
<b>Příloha 2 - Logo organizace</b>	logo-krizovatka-2019-5.pdf  <i>Vložte prosím logo své organizace v jpg, png nebo pdf souboru. Logo bude umístěné na webu Burzy filantropie u Vašeho projektu.</i>

<b>Příloha 3 - Fotka projektu</b>	img-20230202-wa0006.jpg <i>Vložte prosím fotku (jpg nebo png), kterou použijeme, k prezentaci Vašeho projektu na webu Burzy filantropie.</i>
<b>Příloha 4</b>	img-20230223-wa0009.jpg <i>Další volitelná příloha.</i>
<b>Souhlasím s pravidly Burzy filantropie</b>	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>