

Fit tělo, Fit mysl

Okres: Královéhradecký kraj

ORGANIZACE	
Název organizace	Péče o duševní zdraví, z.s.
Krátké představení organizace	<p>V organizaci Péče o duševní zdraví už 29 let pomáháme lidem žít s duševní nemocí. Podporujeme osoby s vážným duševním onemocněním, jako je například schizofrenie či afektivní poruchy. Řešíme s nimi sociální a zdravotní problémy. Služby poskytujeme v ambulanci na střediscích organizace a v terénu. Podporujeme více než 1300 lidí ročně v 7 okresech Pardubického a Královéhradeckého kraje, aby mohli žít dle své volby, zodpovědně k sobě i ostatním. Provozujeme 4 Centra duševního zdraví, ve kterých působí sociální pracovníci i zdravotníci. Dbáme také na prevenci vzniku onemocnění a pořádáme osvětové a vzdělávací akce pro veřejnost. Úzce spolupracujeme i s rodinnými příslušníky.</p> <p><i>Historie, zaměření, počet zaměstnanců/dobrovolníků ... (max. 800 znaků vč. mezer).</i></p>
Adresa organizace	<p>Jana Palacha 1552, 530 02 Pardubice</p> <p><i>Sídlo.</i></p>
Web organizace	www.pdz.cz
Kontaktní osoba	Monika Kašíková
E-mail	monika.kasikova@pdz.cz
Telefon	731 529 103
PROJEKT	
Název projektu	Fit tělo, Fit mysl
Místo realizace projektu	Rychnov nad Kněžnou
Stručná anotace projektu	<p>Staňte se součástí změny, váš hlas podpoří fyzické zdraví osob, kterým do života vstoupilo vážné duševní onemocnění. Jak? Nakoupíme sportovní vybavení i zdravotní pomůcky. Dostaneme šanci s klienty sportovat a současně je motivovat, aby pečovali i o své fyzické zdraví. S tím duševním totiž úzce souvisí. Proč? Naši klienti se často potýkají se strachem a nejistotou. Mají obavy vyjít ven a začít sami, současně je pro ně velice obtížné sehnat peníze na tyto aktivity. Proto je chceme podpořit.</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>Na cestě zotavení klienta s duševním onemocněním je důležité propojení duševního a fyzického zdraví. Díky projektu si klienti uvědomí potřebnost posílit i fyzické zdraví. Pro správný začátek péče o tělo je zapotřebí sledovat i zdravotní stav klienta, z toho důvodu potřebujeme nakoupit zdravotní přístroje (tonometry, oxymetry, osobní váhu) a pomůcky pro pohybové aktivity. Od projektu očekáváme posílení psychického a fyzického zdraví klientů. Pohyb pomáhá eliminovat úzkosti, snazší aktivizace lidí s depresí (pohyb jako rituál znamená menší námahu pro obnovení aktivity), podpora sebevědomí a sebehodnoty, fyzická odolnost a lepší uplatnění na trhu práce. Naší snahou je podpořit klienty v dlouhodobém udržení pohybových návyků.</p> <p><i>(max. 1500 znaků vč. mezer)</i></p>
Cílová skupina (skupiny) projektu a přínos pro ni - zaměření projektu	<p>Handicapovaní Jiné (uvedte níže)</p>
Jiná cílová skupina	<p>Lidé se závažným duševním onemocněním (SMI)</p> <p><i>Vyplňte, pokud jste výše zvolil/a jiné.</i></p>

Klíčové aktivity projektu	<p>Nakoupíme sportovní vybavení, které využijeme pro společné „rozcvičky“, protáhnutí či relaxaci. Dále zakoupíme zdravotní přístroje pro pravidelné sledování zdravotního stavu klientů. U vybraných klientů budeme moci pravidelně měřit krevní tlak, sledovat okysličení v průběhu fyzické aktivity, měřit pohybové aktivity klientů pomocí krokoměrů. Dále bychom z rozpočtu chtěli zaplatit pronájem tělocvičny (nebo jiných prostorů vhodných pro cvičení). Součástí aktivit budou také konzultace s odborníky na téma fyzického zdraví (např. nutriční specialista). Aktivity projektu se budou týkat všech klientů střediska Rychnov nad Kněžnou. Do projektu budou zapojeni i dobrovolníci spolupracující se sociálními pracovníky střediska Rychnov nad Kněžnou, kteří pomohou aktivizovat klienty a budou je doprovázet při sportovních aktivitách.</p> <p><i>(max. 2000 znaků vč. mezer)</i></p>
Harmonogram realizace projektu	<p>10 - 12/2024 - nákup sportovních a zdravotních pomůcek 01 - 06/2025 - vlastní realizace sportovních aktivit s klienty</p> <p><i>Začátek a konec projektu, další informace k průběhu.</i></p>
Rozpočet projektu	<p>Tonometry - 2 ks á 2 500 Kč - celkem 5 000 Kč Pulzní oxymetry - 2 ks á 600 Kč - celkem 1 200 Kč Osobní váha - 1 ks - celkem 3 500 Kč Krokoměry - 10 ks á 700 Kč - celkem 7 000 Kč Nordic walking hole - 10 ks á 1 000 Kč - celkem 10 000 Kč Posilovací gumy - 15 ks á 300 Kč - celkem 4 500 Kč Pronájem tělocvičny - 8 800 Kč Odborné konzultace v oblasti fyzického zdraví - 10 000 Kč CELKEM 50 000 Kč</p> <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>50.000 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>Pokud v BF nezískáme podporu v plném rozsahu, bude obsah aktivity adekvátně krácen. Na tyto aktivity nemáme finanční kapacity z vlastních zdrojů. Na podporu fyzického zdraví našich klientů žádáme o grant i z projektu Tesco pomáhá, kde jsme postoupili do další fáze hodnocení a výběru projektů, výsledky předpokládáme v srpnu 2024.</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>
Je pro Vás přijatelná i nefinanční podpora projektu/organizace? Napište příklad, co byste uvítali jako nefinanční dar (materiál, služba, poradenství)	<p>Ano. Uvítáme i nefinanční dary na sportovní vybavení pro klienty či slevy na vstupné do sportovních zařízení - např.: Permanentky do plaveckého bazénu, fitcentra, konzultace s dalšími odborníky v oblasti fyzického zdraví.</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>
Co uděláte s financemi, pokud podpora donátorů bude větší, než žádáte?	<p>Finance budou využity na rozšíření spolupráce s odborníky v oblasti fyzického zdraví, nákup dalšího sportovního vybavení, pronájmu sportovních zařízení a permanentek, které pomohou posilovat fyzické zdraví klientů.</p>
Na čem byste chtěli spolupracovat s potenciálními donátory?	<p>- Spolupráce na přípravě či účasti zaměstnanců donátora na volnočasových aktivitách pro klienty (výlety, pohybové aktivity pro klienty apod.) - Spolupráce na osvětě a dalších destigmatizačních aktivitách - Spolupráce na pracovním uplatnění lidí s duševním onemocněním Donátorům nabízíme i propagaci formou poděkování na webových stránkách (www.pdz.cz) a ve výroční zprávě. O úspěšném výsledku burzy a i o průběhu plnění projektu (včetně zmínky o donátorech) budeme informovat také na našich sociálních sítích: Facebook (2,2 tis. To se mi líbí, 2,5 sledujících), Instagram (1203 sledujících) a LinkedIn (439 sledujících).</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>pdz-cestne-prohlaseni-nno-rk-2024.pdf</p> <p><i>Vložte podepsaný scan čestného prohlášení.</i></p>
<p>Příloha 2 - Logo organizace</p>	<p>logo-pdz-jeden-radek.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>pdz-rk-foto-bf-2024.jpg</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>